

Shinzen Young

Fünf Wege, sich selbst besser kennenzulernen

Eine Einführung in Basic Mindfulness
(grundlegende Achtsamkeit)

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Sabine Heggemann

**Diese deutsche Übersetzung enthält die ersten neun von insgesamt zwölf Kapiteln
des amerikanischen Originals.
(Anmerkung der Übersetzerin)**

Diese Seite wurde absichtlich frei gelassen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Shinzen Young.....	7
Einführung in Basic Mindfulness.....	9
Was ist achtsame Wahrnehmung?	9
Fünf Wege	13
Drei Techniken	15
Das Notieren in Kürze	15
Mehr über Gelassenheit	17
Kapitel 1: Der Weg der Gedanken und Gefühle	23
Fokus Optionen	26
1. Innen Sehen: Arbeiten Sie mit Ihren mentalen Bildern	26
Grundlegende Idee	26
Grundlegende Anleitungen	26
2. Innen Hören: Arbeiten Sie mit Ihren inneren Gesprächen.....	26
Grundlegende Idee	26
Grundlegende Anleitungen	27
3. Innen Fühlen: Arbeiten Sie mit Ihren emotionalen Körperwahrnehmungen	27
Grundlegende Idee	27
Grundlegende Anleitungen	28
4. Fokus Innen: Arbeiten Sie mit allen subjektiven Erscheinungen	28
Grundlegende Anleitungen	28
Kapitel 2: Der Weg der physischen Sinne.....	31
Fokus Optionen	33
1. Außen Sehen: Arbeiten Sie mit dem, was Sie in der äußeren Welt sehen.....	33
Grundlegende Idee	33
Grundlegende Anleitungen	34
2. Außen Hören: Arbeiten Sie mit dem, was Sie in der äußeren Welt hören.....	34
Grundlegende Idee	34
Grundlegende Anleitungen	34
3. Außen Fühlen: Arbeiten Sie mit physischen Körperempfindungen	35
Grundlegende Idee	35
Grundlegende Anleitungen	36
4. Fokus Außen: Arbeiten Sie mit allen objektiven Erscheinungen.....	36
Grundlegende Anleitungen	36

Kapitel 3: Der Weg der Ruhe	39
Fokus Optionen	41
1. Ruhe Sehen: Arbeiten Sie mit visueller Ruhe	41
Grundlegende Idee	41
Grundlegende Anleitungen	42
2. Ruhe Hören: Arbeiten Sie mit auditiver Ruhe	42
Grundlegende Idee	42
Grundlegende Anleitungen	43
3. Ruhe Fühlen: Arbeiten Sie mit somatischer Ruhe	43
Grundlegende Idee	43
Grundlegende Anleitungen	44
4. Fokus Ruhe: Arbeiten Sie mit allen Ruhe-Zuständen	44
Grundlegende Anleitungen	44
5. Nichts Tun	47
Grundlegende Anleitungen	47
Die Bedeutsamkeit von Ruhe	52
Kapitel 4: Der Weg des Flusses	59
Fokus Optionen	61
1. Fluss Sehen: Arbeiten Sie mit visuellem Fluss	61
Grundlegende Anleitungen	61
2. Fluss Hören: Arbeiten Sie mit auditivem Fluss	61
Grundlegende Anleitungen	61
3. Fluss Fühlen: Arbeiten Sie mit somatischem Fluss	62
Grundlegende Anleitungen	62
4. Fokus Fluss (Sinnes-Fluss-Version): Arbeiten Sie mit allen Zuständen von Sinnes-Fluss	62
Grundlegende Anleitungen	62
5. Fokus Fluss (Expansion-Kontraktion-Version)	64
Grundlegende Anleitungen	65
Die Bedeutsamkeit von Fluss	66
Kapitel 5: Der Weg vom Nühren des Positiven	73
Fokus Optionen	76
Themen	
1. Positiver Affekt	76
2. Positives Verhalten	76
3. Positive Kognition	76
4. Positive Ideale	76
5. Positive Situationen	76
6. Anderes Positives	76
Grundlegende Anleitungen	77

Kapitel 6: Die Fünf Wege in Kurzform	83
Kapitel 7: Eine Wissenschaft der Sinnes-Erfahrungen	87
Kapitel 8 : Fünf weitere Wege!	97
Neue Fokus Optionen	101
1. Sehen fokussieren: Arbeiten Sie mit allen visuellen Erfahrungen.....	101
Grundlegende Anleitungen	101
2. Hören fokussieren: Arbeiten Sie mit allen auditiven Erfahrungen.....	101
Grundlegende Anleitungen	101
3. Fühlen fokussieren: Arbeiten Sie mit allen somatischem Erfahrungen	102
Grundlegende Anleitungen	102
4. Alles fokussieren: Arbeiten Sie mit allen Erfahrungen.....	102
Grundlegende Anleitungen	102
5. Nur WEG Notieren: Arbeiten Sie mit dem Verschwinden.....	103
Grundlegende Anleitungen	109
Kapitel 9 : Die vollständige Tabelle	110

Vorwort

An meine deutschsprachigen Leserinnen und Leser:

Meine Deutschkenntnisse sind begrenzt, aber es gibt ein paar Konzepte, die ich mit deutschen Worten ausdrücke, selbst wenn ich Englisch spreche. Zudem kommen viele meiner persönlichen Helden aus dem deutschsprachigen Raum.

Einer der deutschen Begriffe, die ich häufig benutze, ist Hegels Zeitgeist. Ich interpretiere ihn als das dominante innovative Thema einer Epoche. Einige Leute sagen, dass der Zeitgeist unserer Zeit „das Aufkommen des Algorithmus“ ist. Ein Algorithmus ist eine Art und Weise, ein großes schweres Problem in ein Netzwerk kleiner einfacher Schritte zu zerlegen. Der Algorithmus bewegt sich vor und zurück zwischen diesen Schritten, bis ein großes schweres Problem gelöst ist. Computer-Software basiert auf diesem Konzept.

Der Inhalt dieses Buches repräsentiert einen Algorithmus – einen systematischen Prozess, den ich Basic Mindfulness nenne. Die Angelegenheit, auf die dieser Algorithmus zielt, ist fundamental für jeden Menschen. Es geht darum, wie man wirklich glücklich sein kann. Wenn ich „wirklich glücklich“ sage, meine ich das im Sinne von, so tief und weit gefasst wie es menschlich möglich ist. Basic Mindfulness zerlegt die Angelegenheit von wahren Glück in kleine handhabbare Stücke. Drei Haupt-Aufmerksamkeitsfähigkeiten werden systematisch auf drei grundlegende Typen von Sinneserfahrung angewandt. Mit der Zeit wird dieser Prozess Ihnen Folgendes erlauben:

- Reduzierung von physischem oder emotionalem Leiden
- Zunahme an physischem oder emotionalem Wohlbefinden
- Tieferes Verständnis des eigenen Selbst
- Positive Veränderungen im eigenen objektiven Verhalten
- Sinn für Liebe und Wirken für andere

Dementsprechend ist das Buch, das Sie lesen werden, eine Art grundlegendes Handbuch menschlichen Glücks. Da es als Handbuch daherkommt, enthält es eine Menge tief greifender und wichtiger Konzepte, die auf wenige Seiten gepackt sind. Gehen Sie also langsam vor. Lesen Sie, denken Sie, praktizieren Sie, erfahren Sie, und lesen Sie dann noch einmal nach – wieder und wieder. Es ist so, als ob man durch Nebel wandern würde. Bleiben Sie nicht stehen, gehen Sie weiter. Irgendwann wird es eindringen.

Basic Mindfulness bietet einen breiten Fächer sich kontrastierender Fokus-Techniken. Der Grund dafür ist nicht, Sie mit Wahlmöglichkeiten zu verwirren oder Sie mit einer langen To-do-Liste zu belasten. Der Grund für das Anbieten von vielen kontrastierenden Techniken ist, sicherzustellen, dass die meisten Menschen in der Lage sein werden, zumindest eine Technik zu finden, die wirklich gut für sie funktioniert. Behalten Sie also im Hinterkopf, dass Sie nicht alle oder auch nur die meisten der 29

Techniken in diesem Handbuch erlernen müssen. Sie müssen lediglich eine Technik finden, mit der Sie wirklich etwas anfangen können. Wenn Sie nur weit genug mit nur dieser einen Technik gehen, wird das Ihnen ermöglichen die fünf Dimensionen von Freude/Glück zu erreichen, die ich oben aufgeführt habe.

Gehen Sie also langsam vor, erforschen und genießen Sie! Wenn Sie Interesse an weiteren Informationen haben oder mit mir lernen möchten, gehen Sie auf diese Seite:

www.basicmindfulness.com.

Ich habe erwähnt, dass viele meiner Helden aus der deutschsprachigen Welt kommen. Es wäre an dieser Stelle vielleicht nicht unangemessen, einige von ihnen zu nennen und gleichzeitig meine Übersetzerin zu würdigen.

Danke, Sabine, dafür, dass Du meine Worte in die Sprache von Eckhart, Wundt, Gauß, Vitalis, Goethe und Rilke übersetzt hast.

Alles Gute,



Shinzen Young

(Nachtrag: Die Ihnen vorliegende deutsche Übersetzung ist ohne Zweifel völlig akkurat, aber bislang hatte ich leider noch nicht die Möglichkeit sie selbst komplett zu überprüfen. Als Bezug und zur Erläuterung steht Ihnen eine vollständig überprüfte Version in englischer Sprache unter www.basicmindfulness.org zur Verfügung.)

Einführung in Basic Mindfulness (grundlegende Achtsamkeit)

Was ist achtsame Wahrnehmung?

Basic Mindfulness ist eine Möglichkeit, um über achtsame Wahrnehmung nachzudenken, sie zu praktizieren oder zu unterrichten. Es ist eines von mehreren derzeit zur Verfügung stehenden Systemen. Jeder Achtsamkeits-Ansatz hat seine Stärken und Schwächen. Die Stärke von Basic Mindfulness liegt in seiner konzeptuellen Klarheit und seinem Umfang. Der Schwachpunkt ist die Komplexität. Ebenso kann die große Anzahl an Fokus-Optionen zunächst ein wenig überwältigend sein. Hier ist es hilfreich zu bedenken, dass Sie nicht alle oder viele Optionen ausprobieren müssen. Wenn Sie eine oder zwei Fokus-Optionen finden, mit denen Sie wirklich gut arbeiten können, dann ist das alles, was Sie brauchen.

Innerhalb des Basic Mindfulness Systems ist achtsame Wahrnehmung folgendermaßen definiert:

**„Das Zusammenwirken von drei Aufmerksamkeits-Fertigkeiten:
Konzentrations-Kraft, Sinnes-Klarheit und Gelassenheit.“**

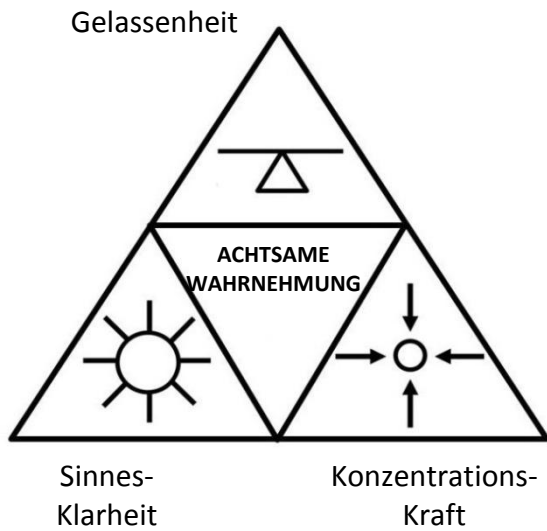
Was bedeutet das? Es bedeutet, dass achtsame Wahrnehmung ein Set von Fertigkeiten ist, eine Kollektion von Fertigkeiten. Eine Fertigkeit ist eine Fähigkeit, die durch Übung entwickelt werden kann. Die meisten Fertigkeiten bedürfen in irgendeiner Form eines externen Ausdrucks - die Achtsamkeits-Fertigkeiten finden innerlich Anwendung. Achtsamkeits-Techniken bieten eine Möglichkeit, Ihre Sinnes-Wahrnehmungen zu entwickeln. Mit Sinnes-Wahrnehmung meine ich nicht nur die äußeren physischen Erfahrungen, wie das Sehen oder Hören der äußeren Welt mit den Augen und Ohren, sondern auch Ihre inneren Erfahrungen von Gedanken und Gefühlen. Dementsprechend ist achtsame Wahrnehmung eine bestimmte Art und Weise, die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was um uns herum und in uns selbst passiert. Sie umfasst drei Kern-Fertigkeiten. Jede Fertigkeit unterscheidet sich von den anderen, und sie wirken zusammen und verstärken sich gegenseitig. Lassen Sie uns anschauen, was jede der Fertigkeiten beinhaltet.

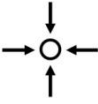
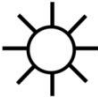

Unter Konzentrations-Kraft können Sie sich die Fähigkeit vorstellen, das zu fokussieren, was Sie zu einer bestimmten Zeit für relevant halten.

Unter Sinnes-Klarheit können Sie sich die Fähigkeit vorstellen, den Überblick über das zu behalten, was Sie im jeweiligen Moment erfahren.

Unter Gelassenheit können Sie sich die Fähigkeit vorstellen, den Sinnes-Erfahrungen zu erlauben zu kommen und gehen, ohne sie abzulehnen oder zu unterdrücken.

Symbolisch können wir das wie folgt darstellen:



	<p>Konzentrations-Kraft Bei dem bleiben, was relevant ist.</p>
	<p>Sinnes-Klarheit Helligkeit, hohe Auflösung, Entwirren.</p>
	<p>Gelassenheit Eine Art innerer Balance; eine dritte Möglichkeit zwischen dem Wegdrücken der Sinne (unterdrücken) und dem Wegdriften durch die Sinne (festhalten).</p>

Man kann diese Beschreibungen leicht verstehen, wenn man auf eigene Erfahrungen zurückblickt. Haben Sie jemals etwas wie das Folgende erlebt?

- In einer bestimmten Situation fallen Sie ganz plötzlich in einen Zustand höchster Konzentration. Die Dinge verlangsamen sich, Sie sind vollkommen bei der Sache. Als Resultat können Sie höchst effektiv wirken.

Wenn Sie jemals etwas Derartiges erlebt haben, dann wissen Sie, was ein *vorübergehender* Zustand höchster Konzentration ist. Mit Übung können Sie die Fähigkeit entwickeln, in diesen Zustand zu wechseln, *wann immer Sie wollen*.

- Ihre Sinne werden plötzlich ungewöhnlich hell und klar. Sie können winzige Details erkennen und alles scheint besonders deutlich und vielfältig.

Wenn Sie jemals etwas Derartiges erlebt haben, dann wissen Sie, was ein *vorübergehender* Zustand höchster Sinnes-Klarheit ist. Mit Übung können Sie die Fähigkeit entwickeln, in diesen Zustand zu wechseln, *wann immer Sie wollen*.

- Sie haben unter physischen, emotionalen oder geistigen Unannehmlichkeiten gelitten. Aus irgendeinem Grund haben Sie mit dem Kampf gegen diese Unannehmlichkeiten aufgehört und sie einfach durch sich durchfließen lassen. Als Sie das taten, konnten Sie wahrnehmen, dass das Problem oder Leiden kleiner wurde (oder ganz verschwand).

Wenn Sie jemals etwas Derartiges erlebt haben, dann wissen Sie, was ein *vorübergehender* Zustand von Gelassenheit ist. Mit Übung können Sie die Fähigkeit entwickeln, in diesen Zustand zu wechseln, *wann immer Sie wollen*.

Wenn Sie eine der oben aufgeführten Erfahrungen bereits gemacht haben, dann wissen Sie schon, in welcher Weise die qualitative Entwicklung Ihrer Achtsamkeit die Qualität Ihres Lebens beeinflussen kann.

Nun lassen Sie uns die entgegengesetzten Situationen anschauen ...

Haben Sie jemals etwas das Folgende erlebt?

- Es gab etwas Wichtiges zu tun, das nicht gut klappte, weil es Ihnen nicht möglich war sich auf die Sache zu konzentrieren.

Wenn Sie jemals etwas Derartiges erlebt haben, dann wissen Sie, was *ein Fehlen* an Konzentrations-Kraft bedeutet. Durch systematische Übung können Sie solche *Probleme vermeiden*.

- Sie steckten in einer Situation, in der vieles so schnell geschah, dass Sie nicht den Überblick behalten konnten. Welcher Teil ist Körper? Welcher Teil ist Geist? Welcher Teil ist Emotion? Als Ergebnis wurden Sie überwältigt, die Wellen schlugen über Ihnen zusammen und das alles führte zu Leid oder ließ Sie etwas tun, was Sie später bereuten ... oder beides.

Solche Erfahrungen vom Chaos der Sinne sind Beispiele für Probleme, die entstehen können, wenn Ihnen die Sinnes-Klarheit *fehlt*.

Durch systematische Übung können Sie solche *Probleme vermeiden*.

- Da gab es etwas Schönes in Ihrem Leben, aber Sie haben sich so viele Sorgen darüber gemacht, es zu verlieren oder nicht genug davon zu bekommen, dass Sie es nicht wirklich genießen konnten.

Wenn Sie jemals etwas Derartiges erlebt haben, dann wissen Sie, dass *ein Fehlen* an Gelassenheit zu einer Verringerung an Wohlbefinden führen oder sogar das Wohlbefinden in Frustration verwandeln kann. Mit anderen Worten, Sie haben die negativen Folgen von Nicht-Gelassenheit erfahren. Durch systematische Übung können Sie solche *Probleme vermeiden*.

Die guten „Neuigkeiten“ bezüglich Achtsamkeit sind also – Sie können Ihr Wohlbefinden dramatisch steigern und Ihr Leiden durch das systematische Training Ihrer Aufmerksamkeits-Fertigkeiten lindern. Dieses systematische Training wird im Folgenden als Ihre „Praxis“ beschrieben. Eine Praxis besteht aus einer oder mehreren Fokus-Übungen, die Sie regelmäßig durchführen.

Fünf Wege

Im Basic Mindfulness System ist die Praxis um fünf Themen organisiert. Ich beziehe mich auf sie als „Die Fünf Wege“ oder „Fünf Pfade“. Sie müssen nicht alle fünf Wege ausprobieren, aber Sie können, wenn Sie es möchten. Zusammengenommen repräsentieren sie ein komplettes Sinnes-Trainings-Set, das mit all Ihren psychologischen und spirituellen Muskelgruppen arbeitet. Da diese fünf Ansätze sich stark voneinander abheben, sind die Chancen recht groß, dass Sie zumindest einen Ansatz finden, mit dem Sie wirklich gut arbeiten können.

Von einer Praxis kann man sagen, dass sie „funktioniert“ (in einem angemessenen Zeitrahmen), wenn sie zu mindestens einem der folgenden Punkte führt:

- Reduzierung von physischem oder emotionalem Leiden
- Zunahme an physischem oder emotionalem Wohlbefinden
- Tieferes Verständnis des eigenen Selbst
- Positive Veränderungen im eigenen objektiven Verhalten
- Sinn für Liebe und Wirken für andere

Die Fünf Wege sind:

DER WEG DER GEDANKEN UND GEFÜHLE

DER WEG DER PHYSISCHEN SINNE

DER WEG DER RUHE

DER WEG DES FLUSSES

DER WEG VOM NÄHREN DES POSITIVEN

Jeder der Fünf Wege hat fünf Rollen.

Jeder Weg ist **eine allgemeine Übung, um eine Fertigkeit zu erlernen**, ein Weg, um Ihre Konzentrations-, Klarheits- und Gelassenheitsmuskeln zu stärken.

Jeder Weg ist **ein praktisches Werkzeug**, eine grundlegende Strategie, um mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und die Anmut der Natur zu entdecken.

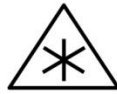
Jeder Weg ist **eine Methode, um sich selbst besser kennenzulernen**, eine Facette Ihrer spirituellen Essenz zu enthüllen.

Jeder Weg hat **eine Vergangenheit**. Die Fünf Wege sind eine moderne und weltliche Überarbeitung der grundlegenden Vorgehensweise, um Erleuchtung zu erlangen – so wie sie historisch in östlichen und westlichen Traditionen entwickelt wurde.

Jeder hat **eine Zukunft**. Die Fünf Wege basieren auf einem modernen Verständnis davon, wie das Gehirn funktioniert und sind deshalb überaus geeignet für die wissenschaftliche Erforschung der Natur des Bewusstseins und spirituellen Wachstums.

Drei Techniken

Vier der Fünf Wege werden mit Hilfe einer grundlegenden Fokussier-Technik mit dem Namen "Notieren" erforscht. Der Weg vom Nühren des Positiven wird jedoch durch eine andere Technik kultiviert – eben durch das Nühren des Positiven. Eine dritte grundlegende Technik heißt Nichts Tun. Diese drei Techniken können visuell durch drei Symbole repräsentiert werden.



Notieren

(In Anlehnung an das internationale Symbol für Laserlicht, da Notieren Sinneserfahrungen sowohl klärt, als auch „durchdringt“).

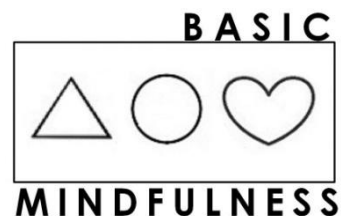


Nichts Tun



Das Positive nähren

Diese drei Techniken können zusammenwirken, um ein System zu formen: Basic Mindfulness. Sie können alle drei Techniken erlernen oder nur eine, und in jeder beliebigen Reihenfolge. Vereinfachte Versionen dieser Symbole finden sich im Basic Mindfulness Logo wieder:



Das „Notieren“ in Kürze

Ein Zeitintervall, in dem „Notieren“ praktiziert wird, besteht typischerweise aus einer rhythmischen Sequenz, in der man (geistig oder laut gesprochenen) „Notizen“ macht. Jeder Akt des Notierens besteht aus zwei Teilen:

1. Man erkennt klar die Anwesenheit eines Sinnes-Ereignisses
2. Man fokussiert mit Absicht dieses Sinnes-Ereignis

Während des Erkennens haben Sie die Option, dieses Ereignis zu benennen, müssen es aber nicht. Benennen bedeutet, ein Wort oder eine Formulierung zu denken oder auszusprechen, die das Sinnes-Ereignis beschreibt, das Sie notieren.

Die Beziehung zwischen dem Notieren und Benennen in Bezug auf Achtsamkeit ist wie folgt:

- Das Benennen wurde entwickelt, um das Notieren zu erleichtern
- Das Notieren wurde entwickelt, um Achtsamkeit zu fördern.

(Nichts Tun wird in Kapitel 3, Nühren des Positiven in Kapitel 5 beschrieben.)

Mehr über Gelassenheit

Gelassenheit ist eine grundlegende Fähigkeit für Selbsterforschung und emotionale Intelligenz. Es ist ein tiefes und subtiles Konzept, das des Öfteren missverstanden wird und leicht mit dem Unterdrücken von Gefühlen, Apathie oder Ausdruckslosigkeit durcheinander gebracht wird.

Gelassenheit heißt im englischen *Equanimity*, und das kommt von dem lateinischen Wort *aequus*, was ausgeglichen/ausbalanciert bedeutet, und *animus*, was innerer Zustand bedeutet. Um dieses Konzept zu verstehen, lassen Sie uns im ersten Schritt einmal das Gegenteil annehmen: was passiert, wenn eine Person die innere Balance verliert?

In der physischen Welt sprechen wir davon, dass eine Person die Balance verliert, wenn sie zu der einen oder anderen Seite fällt. Dasselbe ist der Fall, wenn eine Person die innere Balance verliert – sie fällt in die eine oder andere der folgenden gegensätzlichen Reaktionen:

Unterdrückung – ein Gedanken-/Gefühls-Zustand taucht auf und wir versuchen damit umzugehen, indem wir die Dinge verdrängen, leugnen, uns verspannen, etc.

Identifikation – ein Gedanken-/Gefühls-Zustand taucht auf und wir klammern uns an ihn, halten auf unangemessene Art und Weise an ihm fest, lassen nicht los, so dass er sich nicht ausdehnen und vorübergehen kann, wie es seinem natürlichen Rhythmus entsprechen würde.

Zwischen Unterdrückung auf der einen Seite und Identifikation auf der anderen Seite liegt noch eine dritte Möglichkeit - der ausbalancierte/ausgeglichene Zustand des Nichteingreifens – Gelassenheit.

Wie man Gelassenheit entwickelt

Gelassenheit zu entwickeln beinhaltet folgende Aspekte:

- absichtliches Entwickeln von Gelassenheit in Ihrem Körper
- absichtliches Entwickeln von Gelassenheit in Ihrem Geist; und
- Bemerkten, wenn Sie spontan in einen Zustand von Gelassenheit fallen.

Absichtliches Entwickeln von Gelassenheit in Ihrem Körper

Bleiben Sie so gut es geht in einem kontinuierlich entspannten Zustand mit Ihrem Körper, während die verschiedenen Sinneserfahrungen über Sie hinweg oder durch Sie hindurch ziehen.

Absichtliches Entwickeln von Gelassenheit in Ihrem Geist

Lassen Sie so gut es geht von Beurteilungen ab hinsichtlich dessen, was Sie erfahren. Ersetzen Sie diese stattdessen durch eine Haltung von Wertschätzung, Akzeptanz und behutsamer Sachlichkeit.

Ein Beispiel

Sagen wir, Sie haben eine starke Empfindung in einem Teil Ihres Körpers. Sie bemerken, dass Sie Ihren Kiefer anspannen, Ihre Fäuste ballen, Bauch und Schultern verkrampfen. Jedes Mal wenn Sie sich bewusst werden, dass Sie einen Bereich anspannen, entspannen Sie diesen Bereich absichtlich so gut wie Sie können. Einen kurzen Moment später bemerken Sie vielleicht, dass die Anspannung wieder in einer Gegend spürbar ist; und wieder entspannen Sie dort sanft so gut es geht.

Wenn Sie den ganzen Körper in diesem entspannten Zustand halten können, werden Sie als eine Folge davon vielleicht beginnen zu bemerken, wie subtile Empfindungsvarianten sich von dem intensivsten Bereich ausdehnen und durch Ihren Körper wandern. Dies sind Empfindungen, die die Verspannungen überdeckt haben. Nun, da diese Empfindungen offengelegt sind, können Sie versuchen eine Haltung zu entwickeln, mit der Sie sie willkommen heißen und sie nicht beurteilen. Erfahren Sie sie mit sanfter Sachlichkeit. Geben Sie Ihnen die Erlaubnis, ihren Tanz zu tanzen, so durch Ihren Körper zu fließen, wie sie wollen.

Bemerkungen, wenn Sie spontan in einen Zustand von Gelassenheit fallen

Während wir unsere verschiedenen Erfahrungen machen, "fallen" wir von Zeit zu Zeit einfach in einen Zustand von Gelassenheit. Wenn wir darauf vorbereitet sind, wann immer es passiert und diese Gelegenheiten als Möglichkeit nutzen, um die Natur von Gelassenheit zu erforschen, dann wird es häufiger passieren und länger andauern.

Lassen Sie uns zum Beispiel einmal annehmen, dass Sie es mit physischen Beschwerden zu tun haben. Irgendwann bemerken Sie, dass, obwohl der Grad der Beschwerden sich nicht verändert hat, es Sie irgendwie weniger stört. Beim näheren Betrachten realisieren Sie, dass Sie spontan in einen Zustand sanfter Sachlichkeit gefallen sind. Dadurch, dass Sie darauf vorbereitet sind und erforschen, wie dieser Zustand ist, trainieren Sie Ihr Unterbewusstsein, diesen Zustand häufiger zu produzieren.

Obwohl die oben aufgeführten Beschreibungen von Gelassenheit Körperempfindungen zum Inhalt haben, gelten dieselben Prinzipien für das Arbeiten mit visuellen oder auditiven Erfahrungen.

Zusammengefasst gibt es drei Aspekte bezüglich der Entwicklung von Gelassenheit: Das Entwickeln von Gelassenheit in Ihrem Körper, das Entwickeln von Gelassenheit in Ihrem Geist und das Bemerkens, wenn Sie spontan in einen Zustand von Gelassenheit fallen. Von diesen dreien ist der letzte der mit Abstand wichtigste Aspekt. Das ist der Grund dafür, warum Menschen oft kontinuierlich über einen langen Zeitraum hinweg praktizieren, z. B. durch das Ausweiten täglicher Übungsphasen oder die Teilnahme an Retreats. Es ist ein Zahlenspiel. Früher oder später werden Sie unweigerlich in einen Zustand von Gelassenheit fallen und es bemerken, da Sie formal üben und durch nichts abgelenkt werden. Wenn „Sie“ (das oberflächliche Selbst) den wünschenswerten Effekt von Gelassenheit bemerken, wird es Ihr Unterbewusstsein (dort, von wo Gelassenheit aufsteigt) auch tun. Dadurch wird der Geist auf einer tiefen Ebene trainiert, sich von der Gewohnheit des Widerstandes weg – hin zur Gewohnheit der Gelassenheit zu bewegen. Dieser Aspekt des Achtsamkeits-Trainings ist in der Tat eine

Form von klassischer operanter (oder Skinner) Konditionierung. Kontinuierliche achtsame Aufmerksamkeit kreiert eine Feedback-Schleife, in der die primitiven Verschaltungen des Geistes auf einer tiefen Ebene lernen, eine umgehende Belohnung (weniger Leiden, mehr Erfüllung) zu erhalten, assoziiert mit einem bestimmten Verhalten (kein Behindern der Sinneserfahrungen, die sie produzieren).

Die Effekte von Gelassenheit

Gelassenheit straft das Sprichwort Lügen, dass da besagt "Du kannst nicht gleichzeitig deinen Kuchen haben und ihn essen". Wenn Sie Gelassenheit bei unangenehmen Empfindungen anwenden, fließen sie leichter und verursachen aus diesem Grund weniger Leiden. Wenn Sie Gelassenheit bei angenehmen Empfindungen anwenden, fließen sie ebenfalls leichter und bieten dementsprechend mehr Erfüllung. Dasselbe Set an Fertigkeiten hat auf beide Empfindungsseiten positiven Einfluss. Daraus ergibt sich das folgende Prinzip:

(Schmerz x Gelassenheit) + (Wohlgefühl x Gelassenheit) → Psycho-spirituelle Reinigung

Darüber hinaus übernehmen Gefühle, wenn man sie mit Gelassenheit erfährt, ihre eigentliche Funktion in der Natur, - sie motivieren zu direktem und objektivem Verhalten. Dem entgegengesetzt treiben Gefühle objektives Verhalten oft an oder deformieren es, wenn sie ohne Gelassenheit erlebt werden. Demzufolge spielt Gelassenheit eine kritische Rolle beim Verändern negativen Verhaltens in Bezug auf Substanzen, Ernährung, Beziehungen, dem Hinauszögern von etwas, Gewalt, usw.

Ein ähnliches Prinzip gilt für den Denkprozess:

Nicht wissen (Zweifel, Unentschlossenheit, Verwirrung) x Gelassenheit → Intuitive Weisheit

Diese Tatsache ist unabhängig voneinander von drei Kulturen entdeckt worden:

- Im alten Griechenland: *Epoche* – Gelassenheit mit dem Nicht Wissen
- Im mittelalterlichen Christentum: *Docta Ignorantia* – Kultiviertes Nichtwissen
- In der Tang Dynastie Chinas: Zen Koan-Praxis

Gelassenheit und Apathie

Gelassenheit beinhaltet das Nichteingreifen in den natürlichen Fluss von Sinnesempfindungen. Apathie beinhaltet Abgestumpftheit gegenüber dem, was bei objektiven Ereignissen herauskommt. Somit sind Gelassenheit und Apathie, obwohl sie ähnlich erscheinen, tatsächlich Gegensätze. Gelassenheit setzt innere Energie frei, um auf äußere Situationen zu antworten.

Gelassenheit und Verdrängung

Per Definition beinhaltet Gelassenheit die radikale Erlaubnis zu fühlen, was das genaue Gegenteil von Verdrängung ist. Mehr noch, innere Gelassenheit gibt einem die Freiheit zu wählen, ob man Dinge nach außen bringt, je nachdem was in der Situation angemessen erscheint.

Leidenschaft und Sachlichkeit

Leidenschaft ist ein mehrdeutiges Wort mit mindestens vier Bedeutungen:

1. Intensive Wahrnehmung tiefer Gefühle;
2. Ungehinderter Ausdruck tiefer Gefühle;
3. Dynamisches Verhalten, als Ausdruck tiefer Gefühle; und
4. Leiden und verzerrtes Verhalten, aufgrund von Gefühlen, die nicht achtsam erlebt werden.

In Anbetracht dieser Mehrdeutigkeit hat es eine bestimmte Gültigkeit wenn man sagt, dass Menschen leidenschaftlicher werden (1, 2, 3), wenn sie ihre Leidenschaften durcharbeiten.

Physische Analogien für Gelassenheit

Gelassenheit zu entwickeln kann man vergleichen mit:

- der Reduzierung von Reibung in mechanischen Systemen (Gelassenheit = $1/F$);
- der Reduzierung der Viskosität (Zähflüssigkeit) in hydrodynamischen Systemen (Gelassenheit = $1/\mu$);
- der Reduzierung von Widerstand in einem DC Schaltsystem (Gelassenheit = $1/R$);
- der Reduzierung von Scheinwiderstand in einem AC Schaltsystem (Gelassenheit = $1/Z$);
- der Reduzierung von Steifheit im Frühling (Gelassenheit = $1/k$); und
- einer Lösung wenn Dinge *thixotrop* sind, im Gegensatz zu *rheopektisch*. (Thixotrope Substanzen, wie Farbe, werden dünnflüssiger, wenn man sie mixt. Im Gegensatz dazu werden rheopektische Substanzen, wie z. B. Maisstärke, dickflüssiger wenn sie gemixt werden.)

Wenn man diese Metaphern noch ausweiten möchte, könnte man auch sagen, dass perfekte Gelassenheit gleichbedeutend ist mit der "Supraleitfähigkeit" innerhalb aller eigenen Sinnes-Netzwerke.

Ein anderes Synonym für Gelassenheit

Liebe.

Gelassenheit im Christentum

Im frühen und mittelalterlichen Christentum wurde der Gelassenheit ein großer Stellenwert zugeordnet. In der Tat wurde sie als eine der wichtigsten christlichen Tugenden angesehen, da man das Christentum an sich als Weg der radikalen spirituellen Reinigung betrachtete (*Katharsis*), - mit

Gelassenheit als Hauptwerkzeug, um dieses Ziel zu erreichen. Viele der Kirchenväter schrieben in Griechisch. Im Griechischen gibt es drei Worte für Gelassenheit:

- *nepsis* (buchstäbliche Bedeutung: nüchterne Beobachtung);
- *ataraxia* (buchstäbliche Bedeutung: Freiheit von Verärgerung); und
- *apatheia* (buchstäbliche Bedeutung: Sachlichkeit. Bitte beachten Sie, dass in diesem Sprachgebrauch *apatheia* nicht das Gleiche wie Apathie ist!).

Im Christentum bildete die Theorie der Reinigung durch Gelassenheit einen Hauptzweig im spirituellen Studium, der unter dem Fachbegriff "Asketische Theologie" bekannt war.

Gelassenheit im Judentum und Islam

Das hebräische Wort für Gelassenheit ist *hashlamah*, was einen direkten Bezug zu dem Wort für Frieden (*shalom*) und dem Wort für Ganzheit (*shlemut*) hat. In gewisser Weise enthalten drei hebräische Silben, die beim Schreiben dieser Worte benutzt werden (d.h., *shin*, *lamed*, and *mem*) den gesamten spirituellen Pfad: wenn man vollkommen präsent ist (*shalem*) und gelassen (*hashlamah*) mit dem was ist, dann ist das, was sich selbst zeigt, Gottes Friede (*shalom*).

Der Begriff *Islam* wird in der Regel als Frieden interpretiert, der sich durch Hingabe ergibt (Arabisch *s-l-m* = Hebräisch *sh-l-m*). Es ist das im Arabischen mit dem Hebräischen verwandte Wort *hashlamah*. Ein *Moslem* bedeutet buchstäblich "jemand, der gelassen wurde."

Diese Seite wurde absichtlich frei gelassen

Kapitel 1:

Der Weg der Gedanken und Gefühle

Diese Seite wurde absichtlich frei gelassen

Kapitel 1: Der Weg der Gedanken und Gefühle

Bei diesem Weg geht es um das Verfolgen Ihrer subjektiven Erfahrung in Bezug auf visuelle Gedanken (mentale Bilder), innere Konversationen (mentale Gespräche) und emotionale Körperempfindungen. Es geht darum, dass Sie sich selbst wertschätzen, so wie Sie sind.

Als *psychologische* Praxis ermöglicht Ihnen dieser Weg, Ihre negativen Zustände in kleine handhabbare Teile zu zerlegen, so dass sie die Macht über Sie verlieren. Mit „negativen Zuständen“ meine ich z. B. schwierige Emotionen, einschränkende Glaubenssätze, Bewertungen, den Drang zu unproduktivem Verhalten usw. Mit der Beschreibung „handhabbare Teile“ meine ich individuelle innere Bilder, individuelle Selbstgesprächs-Phrasen und spezielle Körperstellen, an denen die Körperempfindungen auftauchen. Wenn Sie lernen, nur einen dieser Aspekte zu einer Zeit zu fokussieren, werden Sie nicht länger den Eindruck von Überwältigung haben. Sie hören auf, ein Ping-Pong-Ball zu sein, der von Wörtern in Ihrem Kopf, Gefühlen in Ihrem Körper und Bildern auf ihrem geistigen Bildschirm hin- und hergeschlagen wird.

Als *psychologische* Praxis kann dieser Weg auch in der Hinsicht hilfreich sein, als er Ihnen erlaubt, mit sich selbst in Kontakt zu bleiben, auch in der Gegenwart von eindrucksvollen anderen Menschen, d.h. er stärkt psychologische Grenzen auf eine gesunde Art und Weise. Dies kontrastiert und ergänzt seinen Effekt als eine spirituelle Praxis.

Als *spirituelle* Praxis erlaubt dieser Weg Ihnen, sich von Ihrem kleinen Selbst zu befreien - dadurch, dass Sie Ihr kleines Selbst vollkommen wertschätzen und akzeptieren. Sie lieben Ihr Selbst buchstäblich zu Tode! Das kleine Selbst beschreibt die Vorstellung, dass Ihre Identität auf Ihren Geist und Körper beschränkt ist. Wenn Sie Ihre subjektiven Zustände ganz klar in mentale Bilder, mentale Gespräche und emotionale Körperempfindungen zerteilen können, werden diese Zustände zu einem Zuhause, in dem Sie leben können, aber von dem aus Sie sich auch herauswagen können – herauswagen in eine tiefere, weitere Art von Identität. Umgekehrt, wenn mentale Bilder, mentale Gespräche und emotionale Körperempfindungen sich verwirren und verweben, werden sie zu einem Gefängnis, das Ihre Identität einengt. Mit genügend Übung wird dieser Weg Ihnen erlauben, sich von dem Gefängnis des kleinen Selbst zu befreien.

Der Weg der Gedanken und Gefühle repräsentiert eine moderne Überarbeitung der „Teilen und Erobern“- Strategie aus dem frühen Buddhismus, wie die „Fünf Aggregate“ oder die „Vier Grundlagen“. Bezogen auf die moderne Neurowissenschaft ist es ein Weg, der einem erlaubt zu entdecken, wann das Gehirn den „Default Modus“ aktiviert, der Sie in Erinnerungen, Planungen, Fantasien und Bewertungen entführt.

Fokus-Optionen

Der Basic Mindfulness-Ansatz bietet vier Möglichkeiten, mit denen Sie Ihre Gedanken und Gefühle erforschen können: drei Optionen haben einen individuellen Fokus, eine Option fokussiert alle zusammen. Alle Optionen bedürfen der Notiz-Technik.

1. INNEN SEHEN: Arbeiten Sie mit Ihren mentalen Bildern

Grundlegende Idee

Verfolgen Sie kontinuierlich jeden visuellen Gedanken, der spontan auftauchen mag. Wenn für eine Weile keine Gedankenbilder aufkommen, genießen Sie das als eine Form von visueller Ruhe.

Grundlegende Anleitungen

Wann immer Sie ein mentales Bild haben, notieren Sie dieses als INNEN SEHEN. Wann immer Sie kein inneres Bild haben, notieren Sie das geistig als RUHE SEHEN. Wann immer alles oder Teile des inneren Bildes (oder der visuellen Ruhe) abnehmen oder ganz wegfallen, notieren Sie das als WEG*.

In diesem Kontext bezieht sich RUHE SEHEN auf das Schauen auf einen leeren geistigen Bildschirm. Wenn Sie Ihre Augen schließen, sehen Sie die Dunkelheit/Helligkeit vor und/oder hinter Ihren Augenlidern – das ist mit „leerem geistigen Bildschirm“ gemeint. Wenn Sie Ihre Augen geöffnet haben, bedeutet „auf einen „leeren geistigen Bildschirm schauen“, dass Sie „ins Leere“ schauen ohne ein konkretes Objekt zu fokussieren (denn in dem Moment ist kein mentales Bild vorhanden).

2. INNEN HÖREN: Arbeiten Sie mit Ihren mentalen Gesprächen

Grundlegende Idee

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit in Ihren Kopf oder auf Ihre Ohren, so dass Sie die Anwesenheit oder Abwesenheit von inneren Gesprächen entdecken können. Wenn innere Gespräche auftauchen, lauschen Sie ihnen mit einer Art inneren Distanz, - unterdrücken Sie das Gerede nicht und halten Sie nicht daran fest. Wenn kein geistiges Gespräch erklingt, lauschen Sie der Stille in Ihrem Kopf und genießen Sie den angenehm ruhigen Zustand. Mit der INNEN HÖREN – Option trainieren Sie zwei Dinge:

- a) Den inneren Gesprächen zu lauschen, ohne sich damit zu identifizieren (auf die Art und Weise hilft die Technik beim Entwickeln von Gelassenheit) und
- b) Das Entdecken von geistigen Gesprächen in dem Moment, in dem sie auftauchen. So werden Sie im Alltag nicht durch diese inneren Gespräche entführt, bevor Sie sie bemerken (auf die Art und Weise hilft die Technik beim Entwickeln von Sinnes-Klarheit).

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

Grundlegende Anleitungen

Wann immer Sie ein geistiges Gespräch haben, notieren Sie INNEN HÖREN. Wann immer Sie kein geistiges Gespräch haben, notieren Sie RUHE HÖREN. Wann immer ein Schwall an Gedanken ganz oder teilweise abnimmt oder wegfällt, notieren Sie WEG*.

3. INNEN FÜHLEN: Arbeiten Sie mit emotionalen Körperempfindungen**Grundlegende Idee**

Sie erleben in irgendeinem Moment vielleicht eine starke Emotion, eine milde Emotion, überhaupt kein Gefühl oder was auch immer. Mit Emotion meine ich Ärger, Angst, Traurigkeit, Scham, Peinlichkeit, Ungeduld, Empörung, Interesse, Freude, Liebe, Dankbarkeit, Lächeln, Lachen usw. Hier sind ein paar Beispiele von starken vs. milden Emotionen aufgeführt:

Zustand starker Emotion	verwandter Zustand milder Emotion
Zorn	leichte Irritation
Terror	leichte Nervosität
tiefe Scham	„mildes“ Selbstbewusstsein
ekstatische Freude	leichtes Glühen

Sobald Sie eine starke Emotion erleben, wird fast immer sofort eine klar zu entdeckende Körperempfindung vorhanden sein, zusätzlich zu mentalen Gesprächen und mentalen Bildern. Diese Körperempfindungen sind der primitive „Saft“ der Emotion. Die Notiz für alle emotionalen Körperempfindungen ist INNEN FÜHLEN. Es ist wichtig, emotionale Körperempfindungen in einer klaren und offenen Art und Weise erfahren zu können. Ansonsten können sie auf subtile Weise Ihre Wahrnehmung und Ihr Verhalten verzerren.

Selbstverständlich werden Sie manchmal keine Emotion wahrnehmen (d.h. Sie sind evtl. emotional neutral). Dann ist Ihr Körper, per Definition, frei von allen emotionalen Empfindungen. Ihr Körper ist in einem emotionalen Ruhezustand. Wir benutzen den Ausdruck RUHE FÜHLEN für *jeden* Zustand von Ruhe im Körper, - egal, ob es sich um physische Ruhe handelt (es sich in einer angenehmen Haltung gemütlich machen, Muskeln entspannen) oder um emotionale Ruhe (der Wahrnehmung, dass unser Körper emotional neutral ist).

Emotionale Körperempfindungen können leicht entdeckt werden, wenn die emotionale Erfahrung intensiv ist. Aber wie ist es, wenn eine Emotion ganz mild ist? Sind Veränderungen im Körper dann immer noch zu entdecken? Manchmal ja, manchmal nein. Beides ist natürlich, beides ist prima. Aber wenn solche subtilen emotionalen Körperempfindungen auftauchen, ist es wichtig, sie entdecken zu können. Kleinste Empfindungen im emotionalen Körper können riesige Verzerrungen im objektiven Verhalten auslösen. Subtil ist signifikant!

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

Grundlegende Anleitungen

Wann immer eine Ihrer Erfahrungen in einer Art und Weise emotional ist – dann kann diese Emotion auch Körpererfahrungen beinhalten. Wenn dem so ist, notieren Sie INNEN FÜHLEN. Wenn Sie INNEN FÜHLEN notieren, mag die emotionale Körperempfindung einem klar definierten Typus entsprechen oder einem eher vagen Typus. Es mag einen klaren Grund geben oder der Grund ist unbekannt. Alle Möglichkeiten sind in Ordnung. Sie fallen alle unter die Kategorie INNEN FÜHLEN.

Wenn Sie keine Emotionen haben oder Emotionen haben, diese aber keine Körperempfindungen mit einschließen, notieren Sie RUHE FÜHLEN und fokussieren Sie die Tatsache, dass Ihr Körper sich in einem Zustand emotionalen Friedens befindet.

Wenn alle oder Teile der INNEN FÜHLEN – Empfindungen abnehmen, oder ganz wegfallen, notieren Sie diesen Moment als WEG*.

4. Fokus INNEN: Arbeiten Sie mit allen subjektiven Erscheinungen**Grundlegende Anleitungen**

Lassen Sie Ihre Wahrnehmung ganz allgemein fließen zwischen mentalen Bildern, mentalen Gesprächen und emotionalen Körperempfindungen. Wenn zwei oder alle drei in einem Moment aktiv sind, wählen Sie eine aus und notieren Sie dann das Fokusobjekt innerlich. Es ist egal, welches. Wenn keines aktiv ist, lassen Sie sich in NICHTS TUN fallen (vgl. Kapitel 3, Abschnitt 5), bis eines der Fokus-Objekte erneut auftaucht. Wenn etwas von dem, was Sie innerlich notieren, abnimmt oder ganz wegfällt, notieren Sie diesen Moment mit WEG.

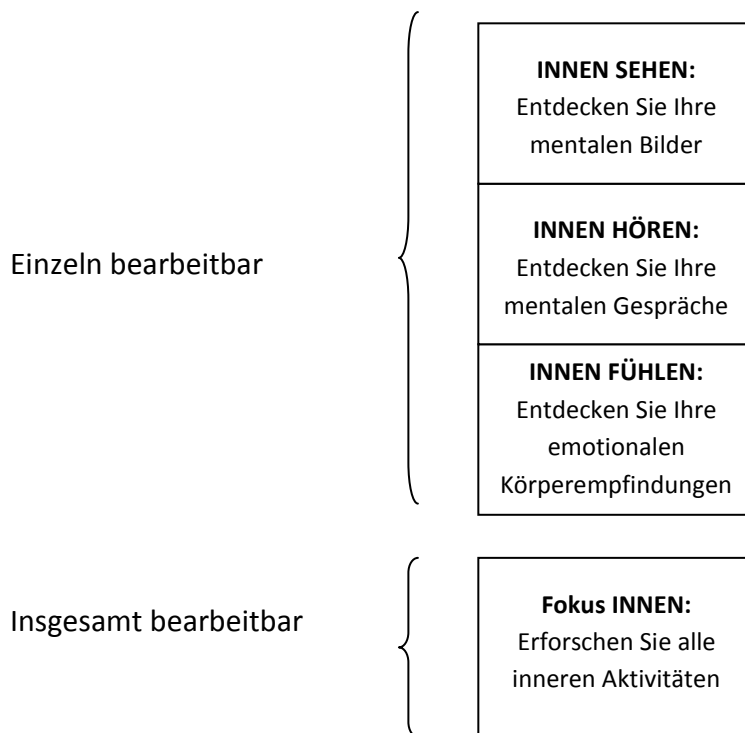
Die Standard-Bezeichnungen sind:

- INNEN SEHEN für mentale Bilder
- INNEN HÖREN für mentale Gespräche
- INNEN FÜHLEN für jegliche emotionale Körperempfindung und
- WEG für einen Moment, in dem ein Fokus-Objekt wegfällt oder sich auflöst.

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

Wir können diese vier Fokus-Optionen als Säule zusammenfassen.

Fokus-Optionen für den Weg der Gedanken und Gefühle



Sie können ein, zwei, drei oder alle vier Kästchen dieser Säule erlernen. Wenn Sie alle vier erlernen möchten, können Sie die Strategie anwenden, bei der Sie zwischen „tief bohren“ und „zurücklehnen“ wechseln.

„Tief bohren“ bedeutet, jeweils mit einem Sinnes-Element zu einer Zeit zu arbeiten: mentalen Bildern, mentalen Gesprächen oder emotionalen Körperempfindungen. „Zurücklehnen“ bedeutet, insgesamt an allen zu arbeiten und allgemein zwischen den drei Formen der subjektiven Aktivität herumzuschweifen. Die Option tief zu bohren, wird von den oberen drei Kästchen repräsentiert, die Option, sich zurückzulehnen, von dem untersten Kästchen.

Wenn Sie an den einzelnen Sinnes-Elementen arbeiten, fördern Sie Ihre Konzentration, Klarheit und Gelassenheit bezüglich eines Elements für eine Weile. Da Sie nur mit dem einen Element zu einer Zeit arbeiten, ist das einigermaßen einfach zu machen. Nachdem Sie das getan haben und sich dann innerlich zurücklehnen, um mit allen Elementen zu arbeiten, wird das System voraussichtlich leichter, effektiver und zufriedenstellender zu nutzen sein, da man sich zuvor auf jedes Element einzeln eingestimmt hat.

In Bezug auf die Notiz-Technik ist zu sagen, dass Fokus-Optionen, die individuelle Elemente beinhalten, nach Modalität und Thema benannt werden. Zum Beispiel zeigt INNEN SEHEN als Name für eine Fokus-Option an, dass Sie mit der visuellen Modalität und dem Thema einer inneren Aktivität arbeiten, d.h. inneren Bildern. Das Gegenstück dazu sind Fokus-Optionen, bei denen es um das Umherschweifen

zwischen verschiedenen Sinnes-Elementen geht – diese beginnen mit dem Wort „Fokus“.
Dementsprechend beinhaltet „Fokus INNEN“ das Arbeiten mit dem gesamten aktiven inneren System.

Kapitel 2:

Der Weg der physischen Sinne

Diese Seite wurde absichtlich frei gelassen

Kapitel 2: Der Weg der physischen Sinne

Bei diesem Ansatz ist die grundlegende Idee, sich selbst in dem gegenwärtigen Moment zu verankern, in dem man ein externes Objekt im Außen fokussiert, durch Sehen, Hören oder Fühlen von (hier: nicht emotionalen) Körperempfindungen. Diese Praxis wird im Allgemeinen neuen Mönchen in Zen-Tempeln gegeben, damit sie in einem meditativen Zustand bleiben können, während sie effektiv ihre täglichen Aufgaben erfüllen.

Auf einer psychologischen Ebene ist das mit einem Ansatz zu vergleichen, der in der Psychotherapie „Distraction“ (Ablenkung) genannt wird. Wenn ein/e KlientIn in einer Sitzung einen Zusammenbruch erlebt, ermutigt der/die TherapeutIn sie oder ihn dazu, sich selbst durch das Schauen/Hören/usw. in der äußeren Welt zu erden. Eine ähnliche Ablenkungsstrategie wird manchmal bei LäuferInnen genutzt, um ihren Geist von Erschöpfung und Langeweile wegzulenken. Trotzdem gibt es einen signifikanten Unterschied zwischen dem Fokussieren nach Außen als Ablenkung und dem Fokussieren nach Außen als Weg. Als Weg ist es nicht nur eine kurzzeitige Bewältigungsstrategie. Es ist ein nachhaltiger und systematischer Apparat, der entwickelt wurde, um Ihren grundlegenden Level an Konzentration, Sinnes-Klarheit und Gelassenheit fortlaufend ansteigen zu lassen.

Das letztendliche Ziel ist es, das Einssein mit der äußeren Welt zu erfahren.

Der Weg der Gedanken und Gefühle ermöglicht Ihnen zu verstehen, wie innere Bilder und innere Gespräche und emotionale Körperempfindungen die subjektive Welt von Vergangenheit, Zukunft und Fantasie erschaffen; der Weg der physischen Sinne ist eine handfeste Strategie, um Sie aus Vergangenheit, Zukunft und Fantasie herauszuziehen und in die Kraft des Jetzt zu bringen.

Fokus-Optionen

Der Basic Mindfulness-Ansatz bietet vier Möglichkeiten, mit denen Sie Ihre physischen Sinne erforschen können: drei Optionen haben einen individuellen Fokus, eine Option fokussiert alle zusammen. Alle Optionen bedürfen der Notiz-Technik.

1. AUSSEN SEHEN: Arbeiten Sie mit dem, was Sie in der äußeren Welt sehen

Grundlegende Idee

Fokussieren Sie kontinuierlich etwas, das Sie außerhalb von sich, in der äußeren Welt sehen. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit von einem visuellen Objekt zum nächsten wandern. Wenn Sie an einem bestimmten Objekt hängen bleiben, lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit von einer Stelle zur nächsten Stelle dieses Objektes wandern. Jedes Mal, wenn Ihre Aufmerksamkeit von einem Objekt zum nächsten wandert oder von einer Stelle eines Objektes zu einer anderen Stelle desselben Objektes, notieren Sie diesen Wechsel als neue visuelle Erfahrung.

Wenn Ihre Augen müde werden, de-fokussieren Sie Ihren Blick absichtlich für einen Moment, und kehren Sie dann zum Notieren zurück.

Die Idee hier ist, die natürliche und attraktive Kraft dessen, was Sie außen sehen, zu nutzen, um sich im Hier und Jetzt zu verankern. Um dieses Geschehen zu unterstützen, ist es o.k., absichtlich auf angenehme Objekte oder Szenerien zu schauen, die Sie genießen können. Beim Spaziergehen in der Natur können Sie z.B. AUSSEN SEHEN notieren.

Grundlegende Anleitungen

Lassen Sie mit offenen Augen Ihren Blick schweifen von Richtung zu Richtung, von Objekt zu Objekt, oder von Stelle zu Stelle an einem Objekt. Jedes Mal wenn Sie einen visuellen Wechsel vornehmen, notieren Sie dies innerlich als AUSSEN SEHEN. Es ist dabei gleichgültig, ob der Wechsel spontan oder absichtlich von Ihnen vollzogen wurde. Ebenso gleichgültig ist es, ob der Wechsel durch das Bewegen Ihres Kopfes oder Ihrer Augen stattgefunden hat.

Wenn Sie beim Blickwechsel bemerken, dass ein vorhergehendes Objekt aus Ihrem Blickfeld verschwindet, notieren Sie dies als WEG*.

Wenn Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt feststellen, dass Sie eine Pause benötigen, ist es o.k. die Augen kurz zu defokussieren. Notieren Sie diese Erfahrung als RUHE SEHEN.

2. AUSSEN HÖREN: Arbeiten Sie mit dem, was Sie in der äußeren Welt hören

Grundlegende Idee

Fokussieren Sie kontinuierlich etwas, das Sie außerhalb von sich, in der äußeren Welt hören. Das können Klänge sein, die auf natürliche Weise um sie herum entstehen, oder die Sie mögen und sich ausgesucht haben (z.B. Musik über eine Box, Kopfhörer etc.). Wenn Sie für einen Moment keinen Klang hören, fokussieren Sie die Stille als Zustand der Ruhe.

Diese Option kann eine Erfahrung schaffen, in der Sie durch Klang im Hier und Jetzt *verankert* werden.

Im intensivsten Fall führt diese Erfahrung dazu, mit dem Klang zu *verschmelzen* – ein anregender Zustand, in dem Innen und Außen eins wird. Die meisten Menschen hatten schon derartige Erfahrungen, aber zumeist nur gelegentlich und kurz. Die AUSSEN HÖREN -Option zeigt Ihnen, wie Sie solche Erfahrungen für eine längere Zeitperiode haben können und wann immer Sie wollen.

Grundlegende Anleitungen

Wann immer Sie einen Klang wahrnehmen, notieren Sie AUSSEN HÖREN. Wenn der Klang ganz oder zum Teil abnimmt oder wegfällt, notieren Sie WEG*. Wenn aus keiner Richtung ein Klang zu hören ist, notieren Sie RUHE HÖREN.

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

3. AUSSEN FÜHLEN: Arbeiten Sie mit den physischen Körperempfindungen

Grundlegende Idee

Fokussieren Sie kontinuierlich physische Körperempfindungen. Wenn Körperempfindungen auftauchen, die mit Gefühlen oder Gedanken zu tun haben, oder etwas Sie ablenkt, dass Sie im Außen sehen oder hören, - nehmen Sie es wahr und kommen dann sanft zu den Wahrnehmungen zurück, die die physische Seite Ihres Körpers betreffen.

Folgende Beispiele sind typisch für physische Körperempfindungen:

- heiß und kalt
- arbeitende Muskeln
- Schmerz
- nicht durch Emotionen verursachtes Atmen
- nicht durch Emotionen beeinflusster Puls
- Kontakt mit Kleidung, Luft, Decken, Stuhl, Kissen, ...
- Hunger und Durst
- Blähungen und Harndrang
- Müdigkeit, Schläfrigkeit, Wachheit und Schwindel
- Jucken
- Druck
- Übelkeit
- Muskelanspannung und
- Krämpfe

Beachten Sie, dass in unserer sehr weiten Definition Schmerz und andere Empfindungen, die mit Krankheit oder Verletzung (Übelkeit, Erschöpfung, Druck, Hitze usw.) assoziiert werden, als spezielle Arten von Körperwahrnehmung verstanden werden.

Zu irgendeinem Zeitpunkt taucht vielleicht eine Art physischer Körperempfindung an einer bestimmten Stelle auf, an verschiedenen Stellen, oder gleichzeitig im ganzen Körper. Vielleicht ist da auch nur ein „Hauch“ einer physischen Körperempfindung präsent, oder verschiedene „Hauch-Varianten“ von physischen Körperempfindungen sind spürbar zu einer bestimmten Zeit. Wenn Sie AUSSEN FÜHLEN üben, können Sie Ihren Fokus weitläufig zwischen verschiedenen Stellen und Empfindungstypen fließen lassen oder kontrollieren, wo Sie Ihren Fokus haben und welchen Empfindungstyp Sie fokussieren wollen. Sie müssen nur beachten, dass Sie beim physischen Teil Ihrer Körperempfindung bleiben.

Wenn Sie also mit dieser Option arbeiten und angenehme, beruhigende AUSSEN FÜHLEN – Empfindungen (wie z.B. Wärme oder neutraler Kontakt zu Ihrer Kleidung) verfügbar sind und Sie diese fokussieren möchten, können Sie das tun. Wenn eine unangenehme AUSSEN FÜHLEN – Empfindung präsent ist (wie z.B. Schmerz oder Erschöpfung), werden Sie eventuell feststellen, dass Ihre

Aufmerksamkeit konstant dorthin gezogen wird. Das ist in Ordnung; notieren Sie es einfach wieder und wieder und gießen Sie so Offenheit und Akzeptanz in jeden Augenblick, in dem Sie notieren.

Grundlegende Anleitungen

Wann immer Sie eine physische Körperempfindung wahrnehmen, notieren Sie AUSSEN FÜHLEN. Wenn Teile oder die ganze Empfindung abnimmt oder wegfällt, notieren Sie WEG*. Wenn Sie für eine gewisse Zeit keine physische Empfindung in Ihrem Körper wahrnehmen, notieren Sie das als RUHE FÜHLEN. Bedenken Sie, dass „AUSSEN“ in diesem Fall sich auf eine Empfindung physischen Ursprungs bezieht. Die Stelle mag irgendwo in oder an Ihrem Körper sein.

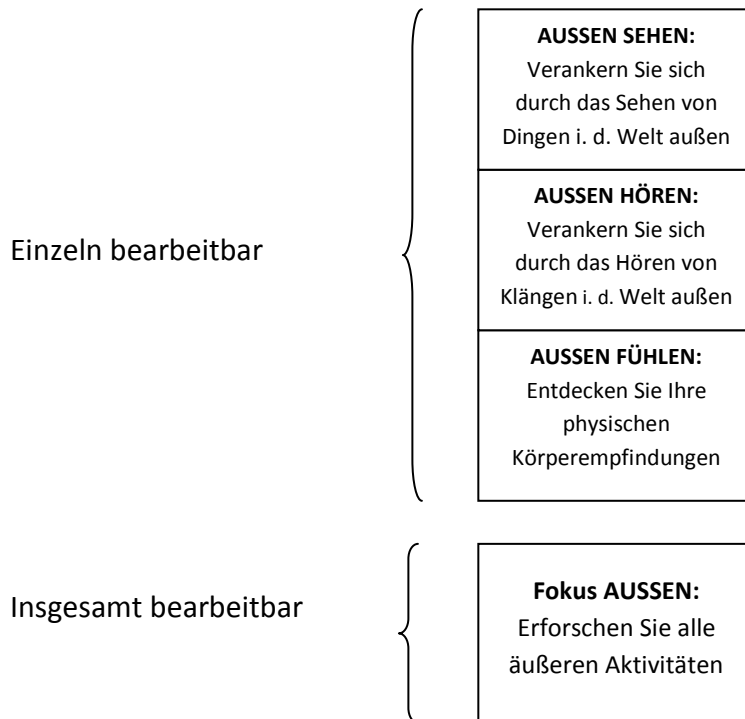
4. Fokus AUSSEN: Arbeiten Sie mit allen Objekten, die im Außen auftauchen

Grundlegende Anleitungen

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit weit umher fließen zwischen Dingen, die Sie in der äußeren Welt sehen, hören oder fühlen. Wenn zwei oder alle drei zur selben Zeit verfügbar sind, wählen Sie ein Objekt zum Notieren aus. Es ist egal, um welches es sich handelt. Wenn Ihre Augen geschlossen sind, werden nur die physischen Klänge und die physischen Körperempfindungen zum Fokussieren zur Verfügung stehen. Wenn keines dieser Objekte aktiv ist, lassen Sie sich in den NICHTS TUN-Zustand fallen, bis eines der Objekte wieder auftaucht. Wenn etwas, das Sie notiert haben, ganz oder zum Teil abnimmt oder wegfällt, notieren Sie diesen Moment als WEG*.

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

Fokus-Optionen für den Weg der physischen Sinne



Sie können ein, zwei, drei oder alle vier Kästchen dieser Säule erlernen. Wenn Sie alle vier erlernen möchten, können Sie die Strategie anwenden, bei der Sie zwischen „tief bohren“ und „zurücklehnen“ wechseln.

„Tief bohren“ bedeutet, jeweils mit einem Sinnes-Element zu einer Zeit zu arbeiten: Dingen, die Sie in der äußeren Welt sehen, Dingen, die Sie in der äußeren Welt hören, oder physischen Körperempfindungen. „Zurücklehnen“ bedeutet, insgesamt an allen zu arbeiten und zwischen den drei Formen der objektiven Aktivität herumzutreiben. Die Wege, um tief zu bohren, werden von den oberen drei Kästchen repräsentiert, die Option, sich zurückzulehnen, von dem untersten Kästchen.

Wenn Sie an den einzelnen Sinnes-Elementen arbeiten, fördern Sie Ihre Konzentration, Klarheit und Gelassenheit bezüglich eines der Elemente für eine Weile. Da Sie nur mit dem einen Element zu einer Zeit arbeiten, ist das einigermaßen einfach zu machen. Nachdem Sie das getan haben und sich dann innerlich zurücklehnen, um mit allen Elementen zu arbeiten, wird das System voraussichtlich leichter, effektiver und zufriedenstellender zu nutzen sein, da man sich zuvor auf jedes Element einzeln eingestimmt hat.

Diese Seite wurde absichtlich frei gelassen

Kapitel 3:

Der Weg der Ruhe

Diese Seite wurde absichtlich frei gelassen

Kapitel 3: Der Weg der Ruhe

Wenn Sie gegenüber einem Durchschnittsmenschen das Wort „Meditation“ benutzen, wird dieser Mensch sehr wahrscheinlich ein inneres Bild von jemandem vor sich haben, der mit gekreuzten Beinen auf dem Boden sitzt und versucht zu entspannen und sich von Stress zu befreien. Viele, wahrscheinlich die meisten traditionellen Meditationsformen, entwickeln Konzentrationskraft durch das Fokussieren einfacher beruhigender Erfahrungen. Im traditionellen Buddhismus wird diese Technik „ruhiges Verweilen“ (samatha) oder „Absorption“ (jhana) genannt. Im Christentum wird sie „Hesychasmus“ oder „Gebet der Stille“ (engl. „prayer of quiet“) genannt. Es gibt einen guten Grund für die zentrale Rolle dieser Praxis der Ruhe in Ost und West. Sie schafft eine positive Feedback-Schleife. Je mehr Sie sich auf die beruhigende Stille konzentrieren, desto beruhigender wird es, und desto mehr werden Sie wiederum motiviert sich zu konzentrieren. Diese positive Lernschleife sorgt für ein beschleunigtes Wachstum (Schneeball-Effekt) der Konzentrations-Kraft.

Im Rahmen des Ruhe-Themas kann man „Relative Ruhe“ von „Absoluter Ruhe“ unterscheiden. Relative Ruhe ist Ruhe, die im Zusammenhang mit drei Sinnes-Modalitäten beschrieben werden kann. Sie beinhaltet das Finden oder Erschaffen visueller Ruhe, auditiver Ruhe und somatischer Ruhe. Man könnte sagen, dass der Ansatz der Relativen Ruhe sich auf das Hinwenden zu ruhigen Zuständen bezieht. Im Gegensatz dazu bezieht sich der Ansatz der Absoluten Ruhe auf das Loslassen der Absicht sich irgendwohin zu wenden. Im Basic Mindfulness-System wird Relative Ruhe durch spezielle Formen des Notierens entwickelt. Absolute Ruhe wird durch die NICHTS TUN-Technik entwickelt.

Beachten Sie, dass die Begriffe Relative Ruhe und Absolute Ruhe keine wertende Beurteilung sind. Jeder Ansatz bietet Lernmöglichkeiten, und verschiedene Menschen (oder dieselbe Person zu verschiedenen Zeiten) mag es zu einem, zum anderen oder zu beiden Ansätzen ziehen.

Fokus-Optionen

Der Basic Mindfulness-Ansatz bietet fünf Möglichkeiten, mit denen Sie den Weg der Ruhe erforschen können: vier Optionen beinhalten Notieren, die fünfte Option ist NICHTS TUN.

1. RUHE SEHEN: Arbeiten Sie mit visueller Ruhe

Grundlegende Idee

Fokussieren Sie den ruhigen Zustand, der eintritt, wenn Sie sich von den visuellen Eindrücken der äußeren Welt oder der inneren Bilder lösen. Hier gibt es zwei Möglichkeiten. Eine funktioniert ausschließlich, wenn Sie die Augen schließen, die andere funktioniert sowohl mit offenen wie mit geschlossenen Augen.

Geschlossene Augen: Fokussieren Sie die Dunkelheit, Helligkeit oder Mischung von Dunkelheit und Helligkeit, die Sie vor und/oder hinter Ihren Augenlidern sehen können, wenn Sie die Augen schließen. Wir benutzen im Folgenden in Bezug auf diese Form visueller Ruhe den Begriff „Graustufen-Leere“.

Geöffnete Augen: De-fokussieren Sie absichtlich Ihren Blick (weicher Fokus). „Schauen“ Sie, aber ohne sich Gedanken darüber zu machen, was Sie sehen.

Die meisten Menschen finden, dass die „geschlossene Augen – Version“ recht einfach ist. Die „geöffnete Augen – Version“ ist oftmals ein wenig herausfordernder. Von beiden Versionen weiß man, dass sie Alphawellen im Gehirn produzieren. Alphawellen repräsentieren einen Zustand, in dem man ruhig und trotzdem hellwach ist.

Den meisten Menschen wird es nicht auffallen, wenn Dinge verschwinden (WEG) in der Defokussier-Form von visueller Ruhe (manchen vielleicht schon). Wie auch immer, wenn Sie die Graustufen-Leere fokussieren, kann es sein, dass helle oder dunkle Flecken verschwinden. Solch ein Verschwinden ist ein wohldefiniertes Beispiel für WEG*.

Grundlegende Anleitungen

Notieren Sie alle paar Sekunden RUHE SEHEN. Wenn Sie die Augen geschlossen haben, können Sie RUHE SEHEN fokussieren, indem Sie sich auf die Dunkelheit und/oder Helligkeit vor und/oder hinter Ihren Augen konzentrieren. Mit geöffneten Augen können Sie mit RUHE SEHEN arbeiten, wenn Sie de-fokussieren, einen weichen Fokus-Blick „einstellen“. (Wenn die gesamte visuelle Ruhe oder Teile davon abnehmen oder wegfallen, notieren Sie WEG*).

2. RUHE HÖREN: Arbeiten Sie mit auditiver Ruhe

Grundlegende Idee

Fokussieren Sie kontinuierlich ruhige auditive Erfahrungen – mentale innerliche Stille in Ihrem Kopf oder äußere Stille um Sie herum.

Jeder hat schon einmal erfahren, wie es ist, wenn man von einem sehr lauten Ort zu einem stillen Ort kommt. Für einen ganz kurzen Moment kann man die Stille fast „hören“. Danach gewöhnt man sich an die Stille und hört sie nicht länger explizit. Aber mit ein wenig Übung können Sie lernen, die Stille um Sie herum in jedem Augenblick neu zu hören. Dies ist eine Art und Weise, wie man die beruhigende auditive Erfahrung von Ruhe genießen kann.

Jeder ist sich des mentalen Geschnatters bewusst – der „Nicht-Ruhe“ in den Köpfen. Was die meisten Menschen nicht wissen, ist, dass dieses Geschnatter nicht ohne Unterbrechung stattfindet. Es gibt Zeiten, in denen es spontan aufhört. Wenn es Ihnen gelingt, solche stillen Momente zu notieren, können Sie sie in Form auditiver Ruhe fokussieren.

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

Wann löst sich mentales Geschnatter spontan in mentale Stille auf? Zwei Umstände sind dafür typisch:

1. Wenn es eine plötzliche Beeinflussung aus der äußeren Welt gibt, wie z.B. eine physische Berührung oder einen physischen Klang
2. Wenn Sie absichtlich dem mentalen Gerede lauschen wollen. (Die Maus kommt nicht raus, weil die Katze schaut ☺)

Aber was ist, wenn Sie in einer lauten Umgebung sind, in der die Geräusche nicht aufhören? Und was ist, wenn das mentale Gerede selten bis nie zur Ruhe kommt? Nun, es mag trotzdem möglich sein, Ruhe zu hören. Äußere Klänge können aus bis zu sechs Richtungen kommen (vorne, hinten, rechts, links, oben, unten). Wenn aus mindestens einer dieser Richtungen keine Geräusche kommen, dann können Sie RUHE HÖREN fokussieren, wenn Sie in diese Richtung lauschen.

Eine andere Möglichkeit Ruhe zu hören, ist, absichtlich auf „weiße Geräusche“ zu hören.

Und was ist, wenn es unmöglich ist, auditive Ruhe zu finden oder zu schaffen? Nun, in dem Fall haben Sie nicht die Möglichkeit, RUHE HÖREN als Fokus-Option zu nutzen. Dennoch, wenn Sie das Thema Ruhe erforschen möchten, können Sie trotzdem lernen, RUHE FÜHLEN (Fokus auf körperliche Ruhe) oder RUHE SEHEN (Fokus auf visuelle Ruhe) zu fokussieren. RUHE FÜHLEN und RUHE SEHEN stehen *immer* zur Verfügung, egal in welchen Umständen Sie sich befinden.

Die meisten Menschen werden WEG* nicht entdecken, wenn sie RUHE HÖREN praktizieren, da es bereits ein Abwesendsein von auditiver Erfahrung ist (trotzdem berichten einige Menschen, dass sie das Wegfallen einer Abwesenheit wahrnehmen als einen greifbaren Moment des Verschwindens).

Grundlegende Anleitungen

Wann immer Sie sich der Abwesenheit von Klang und/oder Geräuschen in einer der Sie umgebenden sechs Richtungen bewusst sind, notieren Sie das als RUHE HÖREN. Wenn Sie die Abwesenheit von mentalen Gesprächen wahrnehmen, notieren Sie das ebenfalls als RUHE HÖREN. (Wenn das Wegfallen von RUHE HÖREN eine greifbare Erfahrung für Sie ist, notieren Sie das als WEG*).

3. RUHE FÜHLEN: Arbeiten Sie mit somatischer Ruhe

Grundlegende Idee

Fokussieren Sie physische oder emotionale Ruhe in Ihrem Körper. Physische Ruhe in Ihrem Körper bezieht sich auf Dinge, wie sich in eine Körperhaltung fallen lassen, Muskeln entspannen usw. Emotionale Ruhe bedeutet, die *Abwesenheit* von Emotionen im Körper wahrzunehmen.

Es gibt viele Wege, um Ruhe zu fühlen.

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

1. Lernen Sie, sie zu *finden*:

- Durch das Fokussieren auf die Muskelentspannung, wenn Sie sich in eine ruhige Körperhaltung fallen lassen
- Durch das Wahrnehmen, wie Ihre Hauptmuskeln (Brustkorb und Zwerchfell) jedes Mal von selbst entspannen, wenn Sie ausatmen
- Durch das Wahrnehmen, wenn Ihr Körper *keine* emotionale Empfindung hat

2. Lernen Sie, sie zu *schaffen*:

- Durch ein Dehnen und Fallenlassen in Ihre Körperhaltung
- Durch das absichtliche Entspannen individueller Körperteile (Gesicht, Kiefer, Schultern, Arme usw.)
- Durch das Atmen in emotionale Empfindungen, um sie zu beruhigen (ohne sie dabei zu unterdrücken!)

Die meisten Menschen werden WEG nicht bei Formen von RUHE FÜHLEN entdecken, die eine Abwesenheit von Empfindung darstellen, so wie emotionale Neutralität. Trotzdem ist physische Entspannung eine handfeste Empfindung im Körper, die ganz oder teilweise verschwinden kann. Dementsprechend mag es möglich sein, für diese Form von RUHE FÜHLEN WEG* zu notieren.

Grundlegende Anleitungen

Stimmen Sie sich auf die ruhige Seite Ihrer Körpererfahrung, physische Entspannung, emotionalen Frieden usw. ein. Wenn Sie sich der Ruhe in Ihrem Körper bewusst sind, notieren Sie RUHE FÜHLEN. Ruhige Erfahrungen sind vielleicht in kleinen oder großen Teilen Ihres Körpers spürbar, oder vielleicht sogar in Ihrem gesamten Körper. Sie mögen intensiv oder subtil sein. Jede Art ist prima. Genießen Sie die ruhige Erfahrung. (Wenn die Ruhe, die Sie notieren, verschwindet, notieren Sie diesen Moment als WEG*).

4. Fokus RUHE: Arbeiten Sie mit allen Zuständen von Ruhe

Grundlegende Anleitungen

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit weit zwischen RUHE SEHEN, RUHE HÖREN und RUHE FÜHLEN schweifen. Sie können das mit exklusiver oder inklusiver Betonung machen. Exklusive Betonung bedeutet, dass Sie, wenn mehrere Ruhe-Typen zu einer bestimmten Zeit zur Verfügung stehen, einen auswählen, um den zu notieren, zu der Zeit. Wenn zum Beispiel sowohl visuelle Ruhe als auch auditive Ruhe in einem Moment vorhanden sind, wählen Sie entweder RUHE SEHEN *oder* RUHE HÖREN zum Notieren aus. Inklusive Betonung bedeutet, dass Sie, wenn zwei Ruhe-Typen zur selben Zeit vorhanden sind, beide notieren (d.h. RUHE SEHEN und RUHE HÖREN). Wenn alle drei zur Verfügung stehen, notieren Sie alle drei (d.h. ALLES RUHE). Wenn die Ruhe, die Sie notieren, ganz oder teilweise abnimmt oder wegfällt, notieren Sie diesen Moment als WEG*.

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

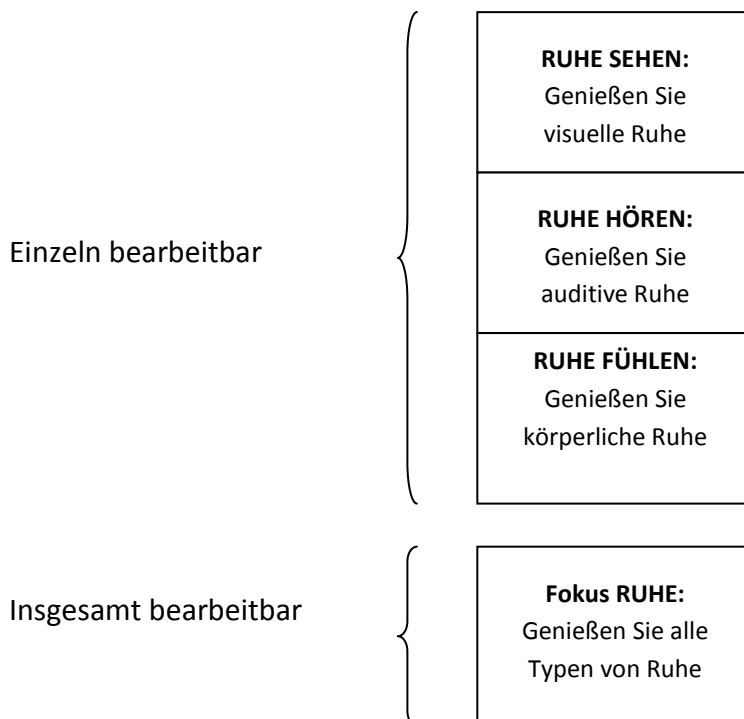
Die Standard-Benennungen sind:

- RUHE SEHEN für mentale Leere oder defokussiertes Schauen
- RUHE HÖREN für mentale Stille oder physische Stille in der äußeren Welt
- RUHE FÜHLEN für physische Entspannung oder emotionalen Frieden; und
- WEG für einen Moment des Verschwindens

Wenn Sie mit inklusiver Betonung notieren, benutzen Sie „und“, wenn Sie zwei Typen von Ruhe zur selben Zeit wahrnehmen. Zum Beispiel: RUHE SEHEN und RUHE FÜHLEN. Notieren Sie ALLES RUHE, wenn Sie alle drei Typen zur selben Zeit wahrnehmen.

Nicht vergessen: ein Ruhezustand kann etwas sein, das bereits vorhanden ist, oder etwas, das Sie absichtlich erschaffen.

Fokus-Optionen für den Weg der Ruhe



Sie können ein, zwei, drei oder alle vier Kästchen dieser Säule erlernen. Wenn Sie alle vier erlernen möchten, können Sie die Strategie anwenden, bei der Sie wechseln zwischen „tief bohren“ und „zurücklehnen“.

Wenn Sie sich „zurücklehnen“ (d.h. bei Fokus RUHE), haben Sie zwei Möglichkeiten, was das Notieren angeht: exklusives Notieren und inklusives Notieren. Exklusive Betonung bedeutet, dass Sie, wenn zwei oder mehr der Ruhe-Zustände zu einer bestimmten Zeit zur Verfügung stehen, einen auswählen, um den zu notieren zu der Zeit. Die meisten Menschen ziehen das exklusive Notieren bei Fokus INNEN und Fokus AUSSEN vor. Aber viele mögen auch das inklusive Notieren, wenn es um Fokus RUHE und Fokus FLUSS geht. Jede Option hat ihre Vorteile. Exklusives Notieren ist einfacher. Inklusives Notieren ist komplizierter, erlaubt Ihnen aber einen köstlichen Geschmack davon zu bekommen, wie es ist, in zwei oder vielleicht allen drei „Ruhe-Aromen“ zur selben Zeit zu baden. Hier ist eine Zusammenfassung der Unterschiede:

Die Bezeichnungen, die beim exklusiven Notieren von Fokus RUHE genutzt werden:

- RUHE SEHEN
- RUHE HÖREN
- RUHE FÜHLEN
- WEG*

Die Bezeichnungen, die beim inklusiven Notieren von Fokus RUHE genutzt werden:

- RUHE SEHEN
- RUHE HÖREN
- RUHE FÜHLEN
- RUHE SEHEN und RUHE HÖREN
- RUHE SEHEN und RUHE FÜHLEN
- RUHE HÖREN und RUHE FÜHLEN
- ALLES RUHE
- WEG*

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

5. NICHTS TUN

NICHTS TUN ist eine Herangehensweise an Ruhe, die nur wenig bzw. gar keiner Anstrengung bedarf. Sie müssen noch nicht einmal absichtlich die ruhigen Zustände bemerken. Das hier ist völlig passiv und easy going.

Dieser Ansatz ist an etlichen Orten und sehr oft entdeckt und wieder-entdeckt worden, so dass er unter vielen verschiedenen historischen Namen bekannt ist. Hier sind ein paar:

- Choiceless Awareness (Begriff von Krishnamurti u.a. benutzt)
- Open Presence (Begriff von Neurowissenschaftlern benutzt)
- Nur Sitzen (in Anlehnung an einige Definitionen dieses Ausdrucks)
- Dzogchen/Mahamudra (in Tibet)
- Passive Kontemplation (im Christentum)
- Non-duale Wahrnehmung (in Anlehnung an einige Definitionen dieses Ausdrucks)

NICHTS TUN könnte auch „die Technik der Nicht-Technik“ genannt werden. Da sich das wie ein Widerspruch in sich anhört, mögen Sie vielleicht vermuten, dass es bei dieser Anleitung ein paar subtile Punkte zu beachten gibt. Dem ist in der Tat so.

Lassen Sie uns mit der grundlegenden Anleitung beginnen (die recht kurz ist). Danach können wir die Subtilitäten klären.

Grundlegende Anleitungen

1. Lassen Sie, was immer passiert, passieren.
2. Wann immer Sie eine Absicht bemerken, Ihre Wahrnehmung zu kontrollieren, lassen Sie diese Absicht fallen.

Nun zu den subtilen Punkten. Es gibt zwei Seiten, die es bei diesen Subtilitäten zu verstehen gibt. Erstens, Sie müssen verstehen, was die Anleitung erfordert. (Ja, da gibt es einen sehr kleinen Teil von Tun bei NICHTS TUN. ☺) Zweitens, Sie müssen verstehen, was diese Anleitung nicht erfordert (aber was Sie möglicherweise denken, dass sie erfordert, und das macht dann aus etwas, das leicht ist, etwas, das schwierig ist).

Lassen Sie uns mit dem Ausdruck anfangen: „Absicht, Ihre Wahrnehmung zu kontrollieren.“

Manchmal wird Ihre Aufmerksamkeit vielleicht unkontrolliert zu einer spontanen Erfahrung gezogen. Die Erfahrung geschieht einfach. Zu anderen Zeiten bemerken Sie möglicherweise, dass Sie absichtlich

die Richtung oder den Inhalt Ihrer Erfahrung kontrollieren – Sie versuchen, sie auf etwas Bestimmtes gerichtet zu halten oder lenken sie von etwas Bestimmtem weg. Dies ist anwendbar auf alle Sinnes-Erfahrungen, inklusive Gedanken (zur Erinnerung: im Basic Mindfulness-System sind Gedanken als mentale Bilder, mentale Gespräche oder beides gleichzeitig definiert). Manchmal taucht ein Gedanke ganz von allein auf. Zu anderen Zeiten stellen Sie fest, wie Sie absichtlich über ein bestimmtes Thema nachdenken, sich absichtlich von einem Thema weglenken oder absichtlich einen Gedanken in eine bestimmte Richtung lenken, nachdem dieser spontan aufgetaucht ist.

Wenn Sie eine Weile NICHTS TUN praktizieren und dann auf einmal feststellen, dass Sie Ihre Wahrnehmung absichtlich lenken, lassen Sie diese Absicht einfach fallen. Dabei ist es egal, ob es sich bei dieser absichtlichen Lenkung um etwas handelt, das objektiv auftaucht (so wie z.B. etwas, das Sie im Außen sehen, hören oder fühlen), das subjektiv auftaucht (so wie z.B. mentale Bilder, mentale Gespräche oder emotionale Körperempfindungen), oder ob es sich dabei um einen Zustand von Ruhe oder Fluss handelt.

Beachten Sie, dass das, was Sie fallen lassen sollen, die Absicht einer direkten Wahrnehmung ist. Sie sollen nicht das fallen lassen, was Sie gerade wahrnehmen. Wenn also ein Gedanke spontan auftaucht, dann sollen Sie nicht den Gedanken fallen lassen. Aber wenn Sie feststellen, dass Sie den Gedanken kontrollieren, dann lassen Sie die Absicht zu kontrollieren fallen. NICHTS TUN soll niemals heißen, Erfahrungen fallen zu lassen. Es geht nur darum, das absichtsvolle Dirigieren dessen aufzugeben, wie Ihre Aufmerksamkeit sich innerhalb einer Erfahrung bewegt. **Und Sie sollen Ihre Absicht auch nur dann fallen lassen, wenn Sie bemerken, dass eine Absicht vorhanden ist, was oft oder selten sein kann.** Wenn Sie also NICHTS TUN praktizieren, kann es sein, dass Sie eine Menge Sinnes-Aktivitäten erleben, ins Unbewusste abrutschen und von Dingen in Beschlag genommen werden. Das ist in Ordnung! Wann immer Sie aber bemerken, dass Sie eines der Dinge absichtlich tun, - lassen Sie diese Absicht fallen.

Aber was bedeutet es nun genau, eine Absicht „fallen zu lassen“? Es bedeutet, die Absicht in dem Moment loszulassen. Aber: Loslassen ist nicht dasselbe wie loswerden. Es kann sein, dass die Absicht immer wieder sofort auftaucht. Das ist völlig in Ordnung.

Aber was ist, wenn Sie sie nicht einmal für einen Moment fallen lassen können? Dann müssen Sie das auch nicht tun. Und zwar, weil wir „Absicht“ in diesem Zusammenhang als etwas definieren, das komplett freiwillig stattfindet. Wenn Sie die Absicht nicht einmal für einen Moment loslassen können, dann ist es bei unserer Definition nicht wirklich Teil Ihres freien Willens. Es passiert Ihnen und dementsprechend brauchen Sie es nicht loszulassen.

Beachten Sie bitte auch, dass in der Anleitung NICHT steht, dass Sie kontinuierlich überprüfen sollen, ob Sie Ihre Wahrnehmung absichtlich kontrollieren oder nicht. Das kontinuierliche Checken der An- oder Abwesenheit einer solchen Absicht würde selbst eine kontinuierliche Absicht schaffen! Wenn Sie NICHTS TUN praktizieren, werden Sie die Absicht Ihre Wahrnehmung zu kontrollieren häufig bemerken, gelegentlich oder gar nicht. Jede dieser Möglichkeiten ist in Ordnung.

Wie Sie sehen, kann jede/r die NICHTS TUN – Technik „perfekt“ durchführen, da ihre Ziele extrem anspruchslos sind. Natürlich heißt das nicht, dass Ihre Erfahrung beim Praktizieren deshalb angenehm, entspannend oder produktiv ist. Das ist ein ganz anderes Thema. Eine „perfekte“ Zeitspanne, in der man die NICHTS TUN – Technik praktiziert, mag womöglich tatsächlich nicht zu unterscheiden sein von einem perfekten Sturm eines „Monkey Mind“ (von chin. *xinyuan* und sino-japan. *shin'en*, ist Monkey Mind (Affen-Geist) ein buddhistischer Fachbegriff, der den Geist als rastlos, aufgereggt, verwirrt, launisch, unberechenbar etc. beschreibt. Anmerk.d.Übers.)

Was ist, wenn Ihnen NICHTS TUN nichts bringt? Machen Sie etwas anderes! Der Basic Mindfulness – Ansatz bietet Ihnen mehr als zwei Dutzend anderer Fokus-Optionen.

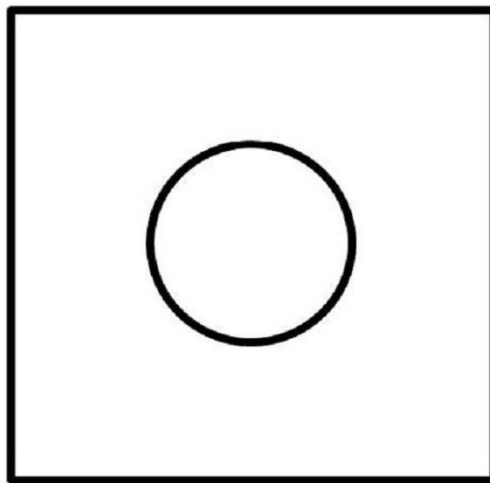
Eine generelle Richtlinie ist:

- Wenn NICHTS TUN Sie zu sehr verwirrt, versuchen Sie es für eine Weile mit Notieren
- Wenn Notieren Sie zu aufgereggt werden lässt, versuchen Sie es für eine Weile mit NICHTS TUN
- Nun können Sie den einführenden Satz in den Anleitungen wertschätzen: „Lassen Sie, was immer passiert, passieren.“ Bei dieser Technik gibt es kein Bestreben, irgendeinen besonderen Effekt zu erreichen. Wenn der NICHTS TUN – Ansatz Ihnen zu einem bestimmten Zeitpunkt einmal hilfreich ist, verfolgen Sie ihn weiter; wenn nicht, dann nicht.

Hier sind ein paar Richtlinien und Ermutigungen, die ich gebe, wenn ich Menschen in ihrer NICHTS TUN – Praxis anleite:

- Wenn Sie die Absicht bemerken, zu fokussieren oder sich zu beruhigen, lassen Sie diese Absicht fallen.
- Wenn Sie die Absicht bemerken, sich zu zentrieren oder zu meditieren, lassen Sie diese Absicht fallen.
- Wenn Sie die Absicht bemerken, in einem guten Zustand bleiben zu wollen oder an einem schlechten festzuhalten, lassen Sie diese Absicht fallen.
- Wenn Sie die Absicht bemerken, klar oder konzentriert oder gelassen zu sein, lassen Sie diese Absicht fallen.
- Wenn Sie in einen Gelassenheits-Zustand fallen, gut. Wenn Sie die Absicht bemerken, Gelassenheit zu finden oder zu erhalten, lassen Sie diese Absicht fallen.
- Wenn Sie in einen Zustand von Klarheit fallen, gut. Wenn Sie die Absicht bemerken, Klarheit zu finden oder zu erhalten, lassen Sie diese Absicht fallen.
- Wenn Sie in einen konzentrierten Zustand fallen, gut. Wenn Sie die Absicht bemerken, Konzentration zu finden oder zu erhalten, lassen Sie diese Absicht fallen.
- Wenn Sie für eine Weile keine Absichten haben, Absichten zu kontrollieren, gut, bleiben Sie dabei so lange oder so kurz es dauern mag.
- Wenn Sie sich losgelöst oder konfus fühlen, lassen Sie jegliche Absicht fallen, etwas dagegen zu tun.
- Wenn die Absicht auftaucht, Dinge zu verstehen, die aufkommen, lassen Sie diese Absicht fallen.
- Erinnern Sie sich: wenn Sie eine Absicht nicht fallen lassen können, ist das nicht wirklich freiwillig, dementsprechend müssen sie sie, nach unserer Definition, nicht fallen lassen.
- Erinnern Sie sich: per Definition erfordert „fallen lassen“ keine Anstrengung. Wenn Sie sich beim Fallenlassen anstrengen, brauchen Sie es nicht fallen zu lassen.
- Wenn Ihnen das hier beim Zentrieren hilft, gut, das ist ein Zeichen dafür, dass Sie es richtig machen.
- Wenn Sie das hier aus Ihrer Mitte bringt, gut, das ist ein Zeichen dafür, dass Sie es richtig machen.

Zunächst mag der NICHTS TUN – Ansatz etwas verwirrend und unbequem sein, aber nach einer Weile werden Sie vielleicht anfangen zu bemerken, dass, obwohl Sie sich selbst nicht auf etwas ausrichten, Sie zu etwas ausgerichtet werden. Oder, genauer, Sie werden zum Nichts ausgerichtet – dem Nichts par excellence, der Quelle. Dem Grund ohne Boden. Dies hat ein paar Gemeinsamkeiten zu NUR WEG NOTIEREN (s. Kapitel 8). NUR WEG NOTIEREN führt Sie zu der Quelle. NICHTS TUN führt die Quelle zu Ihnen. Bei NICHTS TUN hören Sie damit auf, zur Quelle kommen zu wollen und geben der Quelle die Gelegenheit zu Ihnen zu kommen. Aus dem Grund bezeichnen einige Menschen den NICHTS TUN – Ansatz als „das Ende der Suche“. Andererseits hat der Buddha das Verfolgen der „Edlen Suche“ (engl. „The Noble Quest“) sehr betont. Was ist die richtige Meinung? Die edle Suche zu verfolgen oder die Suche aufzugeben? Beide und keine! In einem Versuch der Ausgewogenheit bietet der Basic Mindfulness – Ansatz Ihnen Wege, um beides zu erforschen.



Die Bedeutsamkeit von Ruhe

In unserer Klassifizierung der Sinnes-Erfahrungen ist jeder Sinnes-Raum einem unverwechselbaren Ruhe-Aspekt zugeordnet – in Ergänzung zu seinen jeweils offensichtlicheren aktiven Aspekten. Es gibt mehrere Gründe dafür, diese Ruhe-Kategorien in das, was wir notieren, einzuschließen. Hier sind einige von ihnen.

Fokussieren auf Ruhe kann:

1. **eine positive Feedback-Schleife schaffen.** Das Fokussieren auf ruhige Zustände kann eine positive Lernschleife erzeugen, die Ihre Konzentrationskraft stärkt. Je besser Sie sich auf ruhige Zustände konzentrieren können, desto besser fühlen Sie sich und werden nebenbei auch noch motiviert, sich noch besser zu konzentrieren.
2. **Gelassenheit schaffen.** Ruhe-Zustände schaffen eine Art Behälter, von dem aus man die aktiven Zustände kommen und gehen lassen kann, ohne Widerstand und Klammern. Mit anderen Worten, die Ruhe-Zustände haben die Eigenschaft, Gelassenheit hervorzurufen, und Gelassenheit ist eines der zentralen Ziele der Achtsamkeits-Praxis.
3. **Ihnen etwas Unterhaltsames zu tun geben, - zu jeder Tageszeit.** Die Ruhe-Zustände sind im Alltag häufig vorhanden, aber den meisten Menschen gelingt es nicht, sie wahrzunehmen und zu genießen. Dazu braucht es sowohl ein entsprechendes Konzept als auch das nötige Vokabular, um sie zu erkennen. Da Sie nun die Begriffe wie RUHE SEHEN, RUHE HÖREN und RUHE FÜHLEN zur Hand haben, sind Sie in der Lage es zu erkennen und zu genießen, wenn diese Zustände spontan während des Tages auftauchen.
4. **Ihre Sinnes-Erfüllung vertiefen.** Lernen, Ruhe-Zustände zu entdecken, zu fördern und sich auf sie zu konzentrieren, steigert Ihre Fähigkeit, erfüllt zu sein, unabhängig von Umständen. Ruhe-Zustände können kultiviert werden als eine Art unabhängiger Zufriedenheit, zu der Sie zu jeder Zeit Zugang haben, unabhängig von äußeren Umständen. Das ist insbesondere von Bedeutung, wenn eine Lebenssituation Ihnen für eine gewisse Zeit die üblichen äußeren Quellen der Befriedigung entzieht. Und es wird existenziell entscheidend, wenn die Bedingungen Ihres Lebens permanent und ernstlich eingeschränkt werden (z.B. bei chronischen Krankheiten, unaufschiebbaren Verpflichtungen usw.)
5. **Ihnen helfen, vertieft zu bleiben, während Sie den Überblick behalten.** Das Notieren von Ruhe-Zuständen ist, technisch gesprochen, eine Form von *shamata vipashyana yuganaddha*. Was dieser imposante Sanskrit-Ausdruck bezeichnet, ist der Meditations-Ansatz, der die Stille-Seite der Praxis (*shamata*) mit der Klarheits-Seite (*vipashyana*) verwebt (*yuganaddha*). Die Ruhe-Zustände ausdrücklich als Standard-Objekte beim Notieren der offensichtlicheren aktiven Objekte miteinzubeziehen, bringt eine Art von Stille mit in das Kultivieren von Klarheit.

Umgekehrt bringt die Unterscheidung der verschiedenen Ruhetypen (RUHE SEHEN, RUHE HÖREN, RUHE FÜHLEN) Klarheit in die Kultivierung von Ruhe.

Ich mag den *yuganaddha*-Ansatz, da er hilfreich ist in Bezug auf eine der häufigsten Beschwerden, die Menschen haben, wenn sie versuchen Basic Mindfulness zu praktizieren, im Vergleich zu einfacheren Formen der Praxis, wie Mantra, Fokus auf den Atem, vorbehaltloses Wahrnehmen (engl. „choiceless awareness“) usw. Die Beschwerden lauten in der Regel wie folgt:

„Wenn ich mich nur auf den Atem konzentriere (Mantra, etc.), habe ich den Eindruck, als ob ich in einem Zustand von Meditation wäre, ich habe den Eindruck von Tiefe. Wenn ich versuche, meine Erfahrungen zu notieren, kann ich das, aber es fühlt sich nicht so an, als ob ich in einem meditativen Zustand wäre. Ich habe den Eindruck, als ob ich nicht gleichzeitig in einen vertieften Zustand fallen *und* den Überblick über Details behalten könnte.“

Ruhe-Zustände mit in das einzubeziehen, was Sie notieren, erlaubt Ihnen in tiefe Zustände einzusteigen, während Sie gleichzeitig Dinge unterscheiden (d.h. Unterscheiden von somatischer versus visueller versus auditiver Ruhe).

6. **Klarheit in Ihre (potentielle) Erfahrung von „es passiert nicht viel“ bringen.** Wenn „nicht viel passiert“, ist da immer noch etwas, auf das Sie produktiv fokussieren können – die ruhigen Varianten. Mit anderen Worten, wenn „nichts“ passiert, passieren sechs höchst signifikante Dinge.
 - Ihr geistiger Bildschirm ist leer
 - Ihr Kopf ist ruhig
 - Ihre Augen sind defokussiert
 - Ihre Ohren sind defokussiert
 - Ihr Körper ist physisch entspannt
 - Ihr Körper ist emotional im Frieden

7. **Ihre Achtsamkeits-Praxis zu einem beruhigenden, sanften Prozess machen.** Die Ruhe-Zustände als Objekte zum Notieren miteinzubeziehen, antwortet auch auf eine andere Beschwerde im Zusammenhang mit Achtsamkeit: Achtsam sein macht dir schmerzhaft bewusst, wie unbehaglich dein Körper und wie chaotisch dein Geist ist (was dazu führt, eine Abneigung gegenüber dem achtsamen Dasein zu entwickeln!). Sicher, aus einer bestimmten Perspektive kann die nüchterne Entdeckung, wie unwohl es einem ist, hilfreich sein, um sich zu motivieren einen Weg aus der Misere zu finden. Auf der anderen Seite gibt es nichts dagegen einzuwenden, den Prozess mit etwas Süße und Sanftheit anzureichern. *Shamata vipashyana yuganaddha* repräsentiert eine „freundlichere, sanftere Form des Ego-Todes“.
8. **das Entdecken von FLUSS vereinfachen.** Die Ruhe-Zustände können auch als „abgeschwächte“ (d.h. „ausgedünnte“) Versionen der aktiven Zustände betrachtet werden. Mit anderen Worten,

physische Entspannung, emotionaler Frieden, mentale Leere und mentale Ruhe sind sehr verdünnte Versionen von physischer Körper-Empfindung, emotionaler Körper-Empfindung, mentalen Bildern und mentalen Gesprächen. Körper-Empfindungen, mentale Bilder und mentale Gespräche verweben sich miteinander, um eine kraftvolle, offensichtliche Art von Selbst zu schaffen. Physische Entspannung, emotionaler Frieden, mentale Leere und mentale Ruhe verweben sich miteinander, um eine verdünnte, subtile Art von Selbst zu schaffen. Diese subtile, verdünnte Version eines Selbst ist sehr viel poröser und durchdringbarer als die kraftvolle, offensichtliche Version. Dementsprechend dünnt das Defokussieren Ihrer Augen und Ohren (objektive Formen von RUHE SEHEN und RUHE HÖREN) die Materialität der Sie umgebenden Welt aus. Der klassische „Absorptions“-Pfad zur Erleuchtung beinhaltet das Verbleiben in einem verdünnten ruhevollen Selbst, das dann mit so viel Klarheit durchdrungen wird, dass es sich in Fluss auflöst und eventuell verschwindet, hin zur Erkenntnis des Nicht-Selbst – dem Herz buddhistischer Erleuchtung.

9. **eine Erfahrung des „meditiert Werdens“ schaffen.** Es ist nicht schwer zu sehen, dass aktive Zustände andere aktive Zustände auslösen (hervorrufen) können. So wird z.B. ein Klang im Außen oftmals ein mentales Bild seiner Herkunft auslösen. Oder negative mentale Gespräche in Ihrem Kopf verursachen vielleicht unangenehme emotionale Empfindungen in Ihrem Körper.

Etwas subtiler, aber höchst signifikant ist es, wie ein Ruhe-Zustand einen anderen Ruhe-Zustand auslösen kann. Wenn Sie sich z.B. die beruhigende Dunkelheit oder Helligkeit bei geschlossenen Augen anschauen, dann kann das eine physische Entspannung in Ihrem Körper verursachen. Oder der mentalen Ruhe in Ihrem Kopf zu lauschen kann evtl. emotionalen Frieden in Ihrem Körper auslösen.

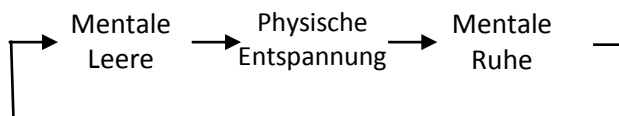
In der Tat können Sie entdecken, dass ein bestimmter Ruhe-Zustand *beständig* einen anderen bestimmten Ruhe-Zustand auslöst. Ihre eigenen Muster zu kennen, wie Ruhe Ruhe-Wechselwirkungen ermöglicht, erlaubt Ihnen auf köstlichen Einheiten vorhersagbarer Annehmlichkeit zu reiten, die sich immer und immer wieder wiederholen. Zum Beispiel:

Mentale Leere (eine Form von RUHE SEHEN)	⇒	Physische Entspannung (eine Form von RUHE FÜHLEN)	⇒	Emotionaler Frieden (eine weitere Form von RUHE FÜHLEN)
------------------------------------------------	---	---------------------------------------------------------	---	---------------------------------------------------------------

ODER

Mentale Ruhe (eine Form von RUHE HÖREN)	⇒	Emotionaler Frieden (eine Form von RUHE FÜHLEN)	⇒	Physische Entspannung (eine weitere Form von RUHE FÜHLEN)
-----------------------------------------------	---	-------------------------------------------------------	---	-----------------------------------------------------------------

Die Dinge werden richtig interessant, wenn der Schwanz einer solchen Einheit einen Kreis schlägt und zurückkommt, um den Kopf neu in Gang zu bringen. Zum Beispiel:



Dies schafft eine sich selbst erhaltende positive Feedback-Schleife, die Sie tiefer und tiefer führt, ohne dass ein „Ich“ nötig wäre (d.h. ein meditierendes Selbst), um sie aufrecht zu erhalten! Sie lehnen sich einfach zurück und lassen die Natur ihr Ding machen, bis Sie für eine Weile verschwinden „im Frieden, der alle Vernunft übersteigt“ (Bibelzitat, aus Philipper 4, 7, Anmerk.d.Übers.).

Keine Ruhe, kein Problem!

Dennoch, nachdem all dies gesagt wurde, ist es von größter Wichtigkeit, dass Sie keine Vorliebe für die ruhigen Zustände gegenüber den aktiven entwickeln. Wenn ruhige Zustände vorhanden sind, können Sie sie als Türöffner benutzen, wenn Sie möchten. Wenn ruhige Zustände nicht vorhanden sind, lassen Sie sich vollkommen von den aktiven Aspekten Ihrer Sinne faszinieren: INNEN SEHEN, AUSSEN SEHEN, INNEN HÖREN, AUSSEN HÖREN, INNEN FÜHLEN, AUSSEN FÜHLEN.

Diese Seite wurde absichtlich frei gelassen

Kapitel 4

Der Weg des Flusses

Diese Seite wurde absichtlich frei gelassen

Kapitel 4: Der Weg des Flusses

Das Fokussieren auf Fluss ist eine Form, mit dem zu arbeiten, was man als Dynamik oder energetischen Aspekt einer Sinneserfahrung bezeichnen könnte. Das Wort Dynamik bezieht sich auf Wandel und die Kräfte, die Wandel bewirken können. In der klassischen Physik gibt es eine starke Verbindung zwischen dem Konzept von Kraft und dem Konzept von Wandel. Sie können den Wind selbst vielleicht nicht sehen, aber Sie können ihn in Echtzeit und im Einzelnen verfolgen, wenn Sie beobachten, wie die frei beweglichen Blätter der Kanadischen Pappel schimmern. (Ohne Zweifel ist das der Grund, warum dieser Baum für die indianischen Präriebewohner heilig ist, und zentral für ihre wichtigste Zeremonie, den Sonnentanz).

Fluss bezieht sich auf jedweden Wandel, jedwede Veränderung in einer Sinnes-Erfahrung, außer dem abrupten Verschwinden. Das Verschwinden (WEG) ist ein sehr spezieller Fall dynamischen Verhaltens, dem ein eigenes Kapitel vorbehalten ist (Kapitel 8).

Per Definition ist Fluss nicht irgendetwas Ungewöhnliches oder Mysteriöses. Wenn sich die Intensität einer Empfindung verändert (d. h. sie wird stärker oder schwächer) - das ist Fluss! Wenn Ihre Gedanken sich beschleunigen oder verlangsamen, das ist Fluss! Wenn mentale Bilder auftauchen und verschwinden, sich bewegen, verändern oder lebendig werden, das ist Fluss!

Ebenso wird jedwede Kraft, die nach außen drückt oder nach innen zieht als eine Form von Fluss betrachtet. Sogar unangenehme Druckgefühle, die nach innen oder außen wirken werden als Formen von Fluss angesehen. Des Weiteren die Kräfte der Ablenkung, die Ihre Aufmerksamkeit zerstreuen und die Kräfte der Inbesitznahme, die Ihre Aufmerksamkeit packt und festhält – sie alle können – aus einer sehr tiefen Perspektive heraus – nicht als Probleme angesehen werden, sondern als einfache Formen sich ausdehnender (expansiver) und zusammenziehender (kontrahierender) Kräfte, - d. h. Fluss.

Dementsprechend ist Fluss kein besonderer Typ einer Sinnes-Empfindung. Es ist etwas, das vielleicht (oder vielleicht auch nicht) präsent sein kann in jeder gegebenen Sinnes-Empfindung. Sobald es irgendeine Wahrnehmung von Bewegung oder einer Kraft innerhalb einer Erfahrung gibt, „fließt“ diese Erfahrung. Fluss kann innerhalb visueller, auditiver oder somatischer Erfahrungen auftauchen. Während einer aktiven oder ruhigen Erfahrung. Innerhalb einer subjektiven oder objektiven Erfahrung.

Eine Erfahrung, die nicht fließt, wird als „stabil“ bezeichnet.

Fluss und Stabilität sind beide Teile der Natur. Es wird nicht eines als besser im Vergleich zum anderen verstanden, aber wir arbeiten mit ihnen auf verschiedene Art und Weise:

- Wenn etwas als stabil erscheint, verlangsamen Sie Ihre innere Uhr, um sich dieser Zeitlosigkeit anzupassen.
- Wenn etwas fließt, lassen Sie sich von diesem Fluss faszinieren, massieren.

Fluss kann in jeder der neun Erfahrungs-Typen auftauchen:

Mentale Bilder	Physisches Sehen	Visuelle Ruhe
Mentale Gespräche	Physisches Hören	Auditive Ruhe
Emotionale Körper- Empfindung	Physische Körper- Empfindung	Somatische Ruhe

Wenn Fluss bei mentalen Bildern, beim physischen Sehen oder bei visueller Ruhe auftaucht, dann können Sie entscheiden, ob Sie den Fluss betonen wollen und FLUSS SEHEN notieren, oder ob Sie den Fluss nicht besonders betonen wollen (und dann je nachdem, was gerade der Fall ist, INNEN SEHEN, AUSSEN SEHEN oder RUHE SEHEN notieren).

Wenn Fluss bei mentalen Gesprächen, beim physischen Hören oder bei auditiver Ruhe auftaucht, dann können Sie entscheiden, ob Sie den Fluss betonen wollen und FLUSS HÖREN notieren, oder ob Sie den Fluss nicht besonders betonen wollen (und dann je nachdem, was gerade der Fall ist, INNEN HÖREN, AUSSEN HÖREN oder RUHE HÖREN notieren).

Wenn Fluss in emotionalen Körperempfindungen auftaucht, in physischen Körperempfindungen oder somatischer Ruhe, dann können Sie entscheiden, ob Sie den Fluss betonen wollen und FLUSS FÜHLEN notieren, oder ob Sie den Fluss nicht besonders betonen wollen (und dann je nachdem, was gerade der Fall ist, INNEN FÜHLEN, AUSSEN FÜHLEN oder RUHE FÜHLEN notieren).

Viele Manifestationen von Fluss sind trivial oder sogar unangenehm. So ist es nur zu verständlich, wenn Sie fragen: „Was ist hier so besonders an dem Fluss-Ansatz?“ Eine detaillierte Antwort wird dazu in einem Anhang an dieses Kapitel gegeben. In Kürze: durch das Fokussieren auf Fluss werden die Blätter Ihrer Sinnes-Schaltkreise frei beweglich. Ihr ganzes Wesen wird irgendwann im Geisteskraftfeld schimmern.

Fokus-Optionen

Im Basic Mindfulness-System gibt es zwei Ansätze, um mit Fluss zu arbeiten: das Notieren des Flusses der Sinne und das Notieren von Expansion – Kontraktion.

Lassen Sie uns mit dem Notieren des Flusses der Sinne beginnen.

Den Fluss der Sinne zu notieren, beinhaltet das Verfolgen des Flusses in Bezug auf die jeweils fließende Modalität. Sie lernen, visuellen Fluss von auditivem Fluss und somatischem Fluss zu unterscheiden.

Das Basic Mindfulness-System bietet vier Optionen für das Notieren des Flusses der Sinne. Drei Wege haben einen individuellen Fokus, eine Option fokussiert alle zusammen.

1. FLUSS SEHEN: Arbeiten Sie mit visuellem Fluss

Grundlegende Anleitungen

Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Fluss Ihrer visuellen Erfahrung. Mentale Bilder mögen schmelzen, sich verändern, lebendig werden, auftauchen oder verschwinden. All das zählt als visueller Fluss. Bei geschlossenen Augen mag die „Graustufen-Leere“ hinter Ihren Augenlidern vielleicht wirbeln oder vibrieren. Wenn Sie Ihre Augen geöffnet, aber defokussiert haben, kann das physikalische Licht von außen dasselbe bewirken. Das ist ebenfalls visueller Fluss. Auch wenn Sie mit scharfem Blick solide anfassbare Objekte betrachten, - Ihre Wahrnehmung von Farbe und Form kann wellenförmig oder „pixelig“ werden. Das ist ebenfalls visueller Fluss. Notieren Sie alle derartigen visuellen Erfahrungen als FLUSS SEHEN. Wenn ein Teil des Ganzen oder der gesamte visuelle Fluss abnimmt oder wegfällt, notieren Sie diesen Augenblick als WEG*.

2. FLUSS HÖREN: Arbeiten Sie mit auditivem Fluss

Grundlegende Anleitungen

Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Fluss Ihrer auditiven Erfahrung. Vielleicht ist da eine subtile unterschwellige Strömung bei der Vibration in Gesprächen, oder aus einer Richtung kommt ein Hintergrundsummen in der Sie umgebenden Stille. Sogar die deutlichen mentalen Gespräche oder physikalischen Klänge fließen vielleicht auf eine Art und Weise – streuen, halten fest, vibrieren – usw. Notieren Sie diese und alle anderen auditiven Fluss-Erfahrungen als FLUSS HÖREN. Wenn alles oder ein Teil einer Explosion oder Welle einer Erfahrung auditiven Flusses abnimmt oder wegfällt, notieren Sie diesen Augenblick als WEG*.

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

3. FLUSS FÜHLEN: Arbeiten Sie mit somatischem Fluss

Grundlegende Anleitungen

Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Fluss Ihrer Körper-Erfahrung:

- Schwankung, Vibration, Blubbern
- Druck von innen oder außen
- Ausdehnen oder Zusammenfallen
- Steigerung oder Minderung der Intensität einer Körper-Empfindung
- Steigerung oder Minderung der Häufigkeit einer Körper-Empfindung
- Steigerung oder Minderung der Größe einer Körper-Empfindung

All dies zählt als Fluss. Erinnern Sie sich: wenn nichts anderes da ist, - es gibt immer den Fluss beim Ausdehnen und Zusammenziehen (Expansion – Kontraktion) während Sie atmen. Notieren Sie diese und alle anderen Formen von Wandel, Veränderung, Bewegung oder Kraft in Ihrem Körper als FLUSS FÜHLEN. Wenn alles oder ein Teil einer Explosion oder Welle einer Erfahrung somatischen Flusses abnimmt oder wegfällt, notieren Sie diesen Augenblick als WEG*.

4. Fokus FLUSS (Sinnes-Fluss-Version): Arbeiten Sie mit allen Zuständen von Sinnes-Fluss

Grundlegende Anleitungen

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit weitläufig fließen zwischen FLUSS SEHEN, FLUSS HÖREN und FLUSS FÜHLEN. Sie können dies mit exklusivem Schwerpunkt oder inklusivem Schwerpunkt machen.

Exklusiver Schwerpunkt: Wenn zwei oder alle drei Typen von Fluss zu einem Zeitpunkt vorhanden sind, wählen Sie einen Typ aus, um ihn zu der Gelegenheit zu notieren. Wenn z.B. visueller Fluss und auditiver Fluss zu einer Zeit aktiv sind, wählen sie zum Notieren entweder FLUSS SEHEN aus *oder* FLUSS HÖREN.

Inklusiver Schwerpunkt: Wenn zwei Typen von Fluss vorhanden sind, notieren Sie beide (d.h. FLUSS SEHEN und FLUSS HÖREN). Wenn alle drei zur Verfügung stehen, notieren Sie alle drei (ALLES FLUSS).

Wenn alle oder Teile des Flusses, den Sie notieren, abnehmen oder wegfallen, notieren Sie diesen Moment als WEG*.

Die Standard-Benennungen sind:

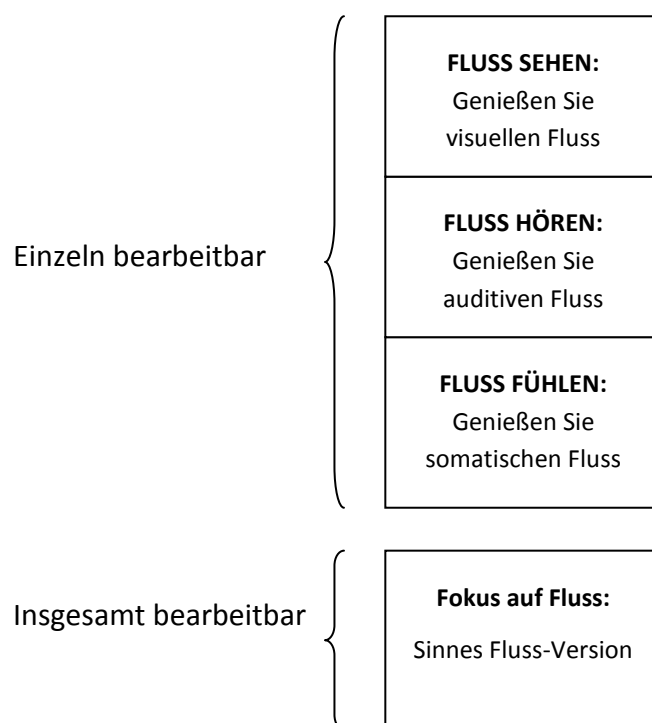
- FLUSS SEHEN für jede Art von visuellem Fluss, egal ob im Bereich physisches Sehen, mentale Bilder, Graustufen-Leere oder dem defokussierten Blick bei geöffneten Augen.

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

- **FLUSS HÖREN** für jede Art von auditivem Fluss, egal ob im Bereich mentale Gespräche, der Vibration subtiler Gespräche, physikalischer Klänge oder dem Hintergrundsummen von Stille.
- **FLUSS FÜHLEN** für jede Art von somatischem Fluss, egal ob es sich um zirkulierende Wellen bei physischer Entspannung handelt, im Leerlauf befindliche Vibrationen Ihres emotionalen Zentrums oder ein Fließverhalten in Ihren physischen oder emotionalen Empfindungen.
- **NUR FLUSS** für jeden Fluss, der so intensiv ist, dass Sie nicht länger unterscheiden können, in welcher Modalität er sich gerade ereignet.
- **WEG*** für den Moment, wenn Fluss ganz oder teilweise wegfällt.

Wenn Sie mit inklusivem Schwerpunkt notieren, nutzen Sie „und“, wenn Sie zwei Typen von Fluss zu einer Zeit notieren, z.B. **FLUSS SEHEN UND FLUSS HÖREN**. Benutzen Sie **ALLES FLUSS**, wenn Sie alle drei Typen zur selben Zeit notieren.

Fokus-Optionen für den Weg des Flusses



Sie können ein, zwei, drei oder alle vier Kästchen dieser Säule erlernen. Wenn Sie alle vier erlernen möchten, können Sie die Strategie anwenden, bei der Sie wechseln zwischen „tief bohren“ und „zurücklehnen“.

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

5. Fokus FLUSS (Expansion-Kontraktion - Version)

Eine sehr tiefe Art und Weise, mit Fluss zu arbeiten, ist die, Fluss in zwei grundlegende Varianten zu zergliedern: Expansion und Kontraktion. Das führt zu der Wahrnehmung, dass jeder Moment einer Erfahrung eine Art pulsierender Raum ist, der entsteht, wenn das Nichts in zwei simultane Expansion-Kontraktion-Kräfte polarisiert. Genauso kehrt jeder Moment einer Erfahrung zurück zum Nichts, wenn die entgegengesetzten Kräfte sich gleichzeitig auflösen.

Oberflächliche Expansion – Kontraktion

Sehr gewöhnliche Ereignisse können unter Expansion – Kontraktion gefasst werden. Jede Zunahme an Intensität, Frequenz oder Größe innerhalb einer Sinnes-Erfahrung läuft unter „Expansion“. Ebenso wie jeder nach außen gerichtete Druck oder jede Kraft, die zerstreut, zu der Rubrik zählt. Jede Abnahme an Intensität, Frequenz oder Größe läuft unter „Kontraktion“. Ebenso zählen jeder nach innen gerichtete Druck oder festhaltende, fesselnde Kraft zu dieser Rubrik.

Der Begriff „beide“ bezieht sich auf jede gleichzeitige Expansion oder Kontraktion, egal, ob sie am selben Ort stattfinden oder nicht oder vom selben Typ sind oder nicht.

Wenn z.B. zur selben Zeit sich etwas verteilt und gleichzeitig ausdünnt, dann kann das als BEIDE notiert werden. Wenn sich Ihre Körpererfahrung intensiviert und im selben Moment ihre mentale Erfahrung entspannt, dann kann das auch als BEIDE notiert werden.

Expansion und Kontraktion sind immer präsent bei Ihren Ausatmungs-Empfindungen und bei Ihren Einatmungs-Empfindungen. Aber versuchen Sie, wenn möglich, Expansion und Kontraktion weitläufiger zu erfahren als nur über den Atem.

Tiefe Expansion – Kontraktion

In der gewöhnlichen Expansion wie oben beschrieben kann es auf einer tieferen Ebene eine Erfahrung von reinem Raum geben, der sich mühelos ausweitet. Dementsprechend kann es innerhalb der gewöhnlichen Kontraktion, wie sie oben beschrieben ist, auf einer tieferen Ebene eine Erfahrung von reinem Raum geben, der mühelos zusammenfällt. Wenn diese tiefere Ebene von Expansion und Kontraktion sich zeigt, fokussieren Sie sie.

Randnotiz: Die meisten Kosmologen vertreten die Ansicht, dass die natürliche Welt aus dem Nichts entsteht und durch das Zusammenspiel der Kräfte von Expansion und Kontraktion geformt wird. Gibt es irgendeine Beziehung zwischen dem sich ausdehnenden und zusammenziehenden Nichts, das wir in der Meditation erfahren, und dem sich ausdehnenden und zusammenziehenden Nichts, von dem in der Wissenschaft gesprochen wird? Ich habe keine Ahnung, aber ich finde, es ist eine interessante Frage.

Grundlegende Anleitungen

Wenn Sie Expansion wahrnehmen, notieren Sie EXPANSION. Wenn Sie Kontraktion wahrnehmen, notieren Sie KONTRAKTION. Wenn Sie beides zur selben Zeit wahrnehmen, notieren Sie BEIDE. Wenn die Expansion, Kontraktion oder beides abnimmt oder wegfällt, notieren Sie WEG*.

Die Standard-Benennungen sind:

- EXPANSION bei jedweder Art von Zunahme, nach außen gerichteter Kraft oder dem Ausdehnen von Raum.
- KONTRAKTION bei jedweder Art von Abnahme, nach innen gerichteter Kraft oder dem Zusammenfallen von Raum
- BEIDE für jeden Moment, in dem Expansion und Kontraktion gleichzeitig stattfinden.

Hier sind alle fünf Optionen, um mit Fluss zu arbeiten.

Fokus-Optionen für den Weg des Flusses

<p>FLUSS SEHEN: Genießen Sie visuellen Fluss</p>
<p>FLUSS HÖREN: Genießen Sie auditiven Fluss</p>
<p>FLUSS FÜHLEN: Genießen Sie somatischen Fluss</p>

<p>Fokus auf Fluss: (Sinnes-Fluss-Version)</p>	<p>Fokus auf Fluss: (Expansion - Kontraktion)</p>
-----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

Die Bedeutsamkeit von Fluss

Fluss-Varianten

Als technischer Begriff im Basic Mindfulness Training ist Fluss als Bewegung definiert, als Wandel, Energie oder Kraft, die in einer Sinnesempfindung präsent ist. Fluss kann sich in aktiven Zuständen ereignen (wie in physikalischen Körperempfindungen, emotionalen Körperempfindungen, mentalen Bildern oder mentalen Gesprächen), oder in ruhevollen Zuständen (wie z.B. physischer Entspannung, emotionalem Frieden oder mentaler Stille). Dementsprechend ist Fluss nicht getrennt von spezifischen Sinneserfahrungen; es ist etwas Charakteristisches, das innerhalb einer spezifischen Sinneserfahrung auftaucht, als Resultat von Konzentration, Klarheit und Gelassenheit, die in diese Erfahrung gebracht wurden.

Fluss und Verschwinden sind zwei Seiten von Unbeständigkeit (in der Pali-Sprache: *annica*).

Die unbeständige Natur der Dinge kann man aus einer pessimistischen oder einer optimistischen Warte her betrachten. Pessimistisch gesehen vergeht alles. Dementsprechend sorgt man selbst früher oder später für sein eigenes Leiden, wenn man das eigene Glück abhängig macht von irgendeiner Person, einem Objekt oder einer Situation. Aus dieser Perspektive ist *annica* mit *dukkha* verbunden, der Natur vom Leiden.

Von einem optimistischen Standpunkt gesehen ist Unbeständigkeit Bewegung und (so wie Newton es hervorhob) reflektiert Bewegung eine zugrunde liegende Kraft. Indem wir die augenblicklichen Takte von Wandel in normalen Sinnesempfindungen fokussieren, können wir mit der zugrunde liegenden Kraft direkt in Kontakt kommen, die sie formen, der Natur des Geistes. Aus dieser Perspektive ist *annica* mit *prāna* verbunden (der übersprudelnden Energie des Lebens).

Es wäre sehr nützlich, ein Wort für diesen positiven Aspekt von Wandel zu haben, deshalb nenne ich ihn Fluss. Bitte beachten Sie, dass das Wort Fluss diese Bedeutung ausschließlich im Kontext von Basic Mindfulness hat und dass es sich vielleicht in anderen Systemen auf etwas ganz anderes bezieht. So bezieht sich „Flow“ in der „Positiven Psychologie“ von Mihaly Csikszentmihalyi auf die Freude, die entsteht, wenn man sich in einem Zustand höchster Konzentration befindet, während man gewöhnlichen Dingen nachgeht. Dieser Gedanke ist etwas anderes (aber nicht *komplett* verschieden) als Fluss, so wie wir den Begriff benutzen.

Fluss gibt es in vielen verschiedenen Variationen. Die Hauptformen, die ich gerne unterscheidet sind wellenförmiger Fluss, vibrierender Fluss und expandierender – kontraktierender Fluss. Wellenförmiger Fluss ist eine kontinuierliche wellige Bewegung, so wie die einer Qualle, einer Amöbe, einer Lavalampe oder wie Seetang in einem Gezeitentümpel. In der Regel erleben die Menschen diese Variante von Fluss über ihren ganzen Körper verteilt, aber er kann auch während visueller oder auditiver Erfahrungen auftauchen.

Der vibrierende Fluss ist wie Champagnerbläschen oder Funken von Elektrizität. Wenn Sie jemals „Runner’s High“ oder „Weightlifter’s pump“ erlebt haben, dann hatten Sie Kontakt mit dieser Art von

Fluss. Eine ähnliche Erfahrung ist die belebende Empfindung, die sie bekommen, nachdem Sie eine kalte Dusche genommen haben, oder das erfrischende Nachglühen nach einem Liebesakt. Wenn Sie ausreichend mikroskopische Klarheit besitzen, um jede dieser Erfahrungen auf einem feineren Level zu beobachten, werden Sie sehen, dass Ihr Körper voll funkelnden Nebels ist oder voll sprudelnder Champagnerbläschen. Runner's High, eine belebende Dusche, ein Liebesakt, - was haben all diese Erfahrungen gemeinsam? Jede einzelne repräsentiert eine intensive Erfahrung physischen Körperempfindens. In der sich anschließenden entspannten Phase, wenn Sie es mikroskopisch betrachten, werden Sie ein feines vibrierendes Phänomen beobachten. Diese Vibration ist in der Tat die tief zugrunde liegende Natur aller Körperempfindungen. Aber in den genannten Zeiten ist sie einfacher zu entdecken, aufgrund der intensiven Beteiligung des Körpers, die dieser Wahrnehmung vorausgeht.

In visuellen Erfahrungen kann vibrierender Fluss sich als pixelige Erscheinung oder schimmernder Nebel darstellen. In auditiven Erfahrungen kann Fluss in der Form von unterirdischem Rumoren subtiler Gespräche erscheinen, oder als Hintergrundsummen physischer Stille.

Expansion-Kontraktions-Fluss beinhaltet Bewegungen nach innen und außen, dehnende und quetschende Kräfte, oder Innen-Außen-Druck. Seine Essenz bläht sich mühelos auf und zerfällt genau so mühelos. Expansion und Kontraktion unterliegen allen anderen Formen von Fluss.

Mehr als eine Form von Fluss kann zur selben Zeit im selben Empfindungsbereich präsent sein.

Die ersten Erfahrungen, die Menschen in der Regel mit Fluss haben, ereignen sich im Bereich des Körpers. Später beginnen sie Varianten von Fluss bei den anderen Sinnen zu bemerken, einschließlich dem Gedankenprozess an sich. Natürlich erfährt nicht jede/r Fluss so, wie ich es beschrieben habe, und ganz sicher sollten Sie sich nicht abmühen und versuchen derartige Empfindungen zu bekommen. Wie dem auch sei, wenn Sie Fluss entdecken, entweder als Ergebnis formaler Meditation oder einer bestimmten Situation, dann ist es wichtig zu verstehen, was ihn ausmacht und wie man damit arbeitet. Lassen Sie uns darüber sprechen.

Fluss und Katharsis

Wenn ein Masseur Sie massiert, bewegt er seine Finger durch Ihre Muskeln und überträgt Energie in diese. Das baut alle Knicke und Knubbel in den Muskeln ab. Das ist eine gute Analogie zu Fluss. Wenn Sie Fluss erlauben mit Ihnen zu arbeiten, löst die Energie seiner Wellen und Vibrationen die Knubbel Ihrer Seele auf. Es werden die Knicke in all Ihren sechs Sinnen geglättet. Das ist Fluss als Reiniger, etwas, das Blockaden auflöst, Unreinheiten säubert, das Edelmetall Ihrer Essenz veredelt. Während das passiert, kann es den Anschein haben, als ob die eigentliche Substanz des Bewusstseins selbst weich und porös wird. Sie ahnen, dass die Wellen und Vibrationen von *anicca* Schlamm aus den Tiefen Ihres Selbst aufwühlen. Man hat den Eindruck, als ob dieser innere Schlick ausgehoben, aufgelöst und dann ausgeschieden wird. Sie können buchstäblich fühlen, wie die Substanz Ihrer Seele auf einer sehr tiefen Ebene durch den Fluss der Unbeständigkeit gewaschen wird.

Fluss und Integration

Eine andere Seite von Fluss ist die des Integrators oder Vereinigers. Am Anfang der Achtsamkeits-Praxis ist es unsere Aufgabe, Unterscheidungen zu machen. Wir müssen klar unterscheiden zwischen mentalen und somatischen Erfahrungen, so dass, wenn diese beiden zusammen auftauchen, sie nicht durcheinandergebracht und verworren werden. Wir entdecken, dass, wenn wir in der Lage sind diese beiden Formen von Erfahrungen zu unterscheiden, sie bloß zusammengefügt und handhabbar sind. Und wir entdecken, dass, wenn sie miteinander verschmelzen, sie sich gegenseitig multiplizieren und für Überforderung sorgen. Des Weiteren lernen wir, mentale Erfahrungen in visuelles Denken (INNEN SEHEN) und auditives Denken (INNEN HÖREN) zu unterteilen. Und wir lernen, somatische Erfahrungen in emotionale Körpervarianten (INNEN FÜHLEN) und physische Körpervarianten zu unterteilen (AUSSEN FÜHLEN). All dies sind kraftvolle Unterscheidungen. Fähig zu sein, dem Denkprozess in Bezug auf seine visuellen und auditiven Komponenten zu folgen, erlaubt uns, Gedanken als handhabbares Sinnesereignis zu erfahren. Fähig zu sein, die oftmals subtilen emotionalen Varianten zu entdecken, die im Körper auftauchen, bewahrt uns vor unangemessenem Verhalten.

Achtsamkeit basiert auf einer uralten Praxis aus Indien. Auf Pali heißt sie *vipassana*. *Vi* ist ein Präfix, das sowohl "getrennt" als auch "durch" bedeutet, und *passana* bedeutet zu sehen, d.h. zu erkennen. Dementsprechend ist der erste Schritt im Vipassana, auf eine Art und Weise zu sehen, die die Stränge der Sinneserfahrung trennt (d. h. entwirrt). Aber auf einer tieferen Ebene bedeutet Vipassana "hindurchsehen" zu der zugrunde liegenden universellen Ganzheit. Wenn Sie Anatomie studieren lernen Sie zuerst die verschiedenen Organe und ihre Teile zu unterscheiden. Aber wenn Sie zu der Ebene der Zellen vorstoßen, sehen Sie, dass es bei den voneinander getrennten Komponenten des Körpers ein zugrunde liegendes Prinzip gibt. Und noch weiter – auf der Ebene des vereinigenden Prinzips bestehen alle, der menschliche Körper, der Körper eines Wurms und sogar der Körper eines Baumes aus dem im Grunde gleichen „Zeug“, den Zellen. Genau so können, von einer mikroskopischen Ebene her beobachtet, mentale Bilder, innere Gespräche und emotionale Gefühle, die das "Ich" konstituieren, als aus demselben Zeug gemacht erfahren werden, - dem vibrierenden Fluss von Unbeständigkeit.

Dies integriert Ihre Wahrnehmung eines Selbst auf einer tiefgründigen Ebene. *Hier ist das, was hinter dem scheinbaren Paradox steckt – diejenigen, die vehement behaupten, dass es "kein Ding gibt, was man ein Selbst nennen könnte", haben in der Regel eine kraftvolle und gut definierte Persönlichkeit!* Derselbe Fluss von Unbeständigkeit, der die Substanz des subjektiven Selbst darstellt (mentale Bilder, mentale Gespräche und emotionale Körperempfindungen), ist ebenso die Substanz der physischen Sinne (d. h. Sehen im Außen, Hören im Außen und die physische Beschaffenheit des Körpers). Mit anderen Worten, sowohl das Ich des inneren Selbst und das Es der äußeren Welt sind aus demselben Zeug: Fluss. Dies zu wissen löst die grundlegende Trennung zwischen innen und außen auf und vereint das Subjektive und das Objektive in eine einzige Ich-Du-Aktivität.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit ausdehnen und dem zugrunde liegenden Fluss widmen, gibt es keine fundamentale Unterscheidung mehr zwischen Geist und Körper oder zwischen innen und außen.

Eine einzige Arabeske aus Energie durchflutet sie alle. Stellen Sie sich ein Tal vor, in dem es verschiedene Arten von Vegetation gibt, die sich sehr voneinander unterscheiden. Stellen Sie sich dann vor, wie Wind kontinuierlich durch das Tal bläst. Wenn Sie sich auf die verschiedenen Arten der Vegetation fokussieren, erhalten sie Unterschiede. Wenn Sie fokussieren, wie der Wind sich durch sie hindurch bewegt, erhalten Sie Einheit. Hier ist es genau so: wenn Sie beim dem Selbst als Welle bleiben und der Welt als Welle, dann fließen die beiden Wellen zusammen in eine einzige Selbst-Welt-Geist-Welle.

Fluss in der Weltkultur

Unbeständigkeit ist zu beziehen auf wichtige Ideen anderer spiritueller Traditionen. Die Worte, die in diesen Traditionen genutzt werden, scheinen konzeptuell überhaupt nichts mit Unbeständigkeit zu tun zu haben. Wenn Sie lediglich die buchstäbliche Bedeutung dieser Worte betrachten, würden Sie in Ihren wildesten Träumen nicht darauf kommen, dass sie irgendetwas mit dem zu tun haben, was Buddhisten Unbeständigkeit nennen. Nehmen Sie z. B. das, was in der chinesischen Medizin als *qi* (*ch'i*, oder *ki*) bezeichnet wird. Es wird umschrieben als eine Art von Energie, die durch bestimmte geordnete Kanäle durch uns hindurch fließt. Wenn Sie sich akupunktieren lassen und sich wirklich auf das einlassen was mit den Nadeln passiert, dann werden Sie eine Erfahrung machen, die *déqi*, oder "qi bekommen" genannt wird. Sie fühlen expandierende, kontrahierende oder vibrierende Wellen, die von den Nadeln ausströmen und etwas machen, das gut für Ihren Körper zu sein scheint. Sie würden niemals meinen, dass dies einen Bezug hat zu der buddhistischen Idee von Unbeständigkeit, aber dem ist so. Nach der buddhistischen Theorie ist es so, dass ein Mensch Einsicht in die Idee der Unbeständigkeit erlangt, wenn er/sie sehr präzise und offen gegenüber den Dingen ist. Wenn der Akupunkteur eine Nadel in Ihre Haut sticht, erzeugt das eine Empfindung von Schmerz, ein Nadelstich. Es ist keine große Empfindung – nicht viel mehr als ein Mückenstich – dementsprechend ist es einigermaßen einfach, gegenüber dieser Empfindung völlig offen zu sein, insbesondere, wenn Sie annehmen, dass die Nadel Ihnen helfen wird. Also ist es beim Akupunktiert werden einfach, *Gelassenheit* gegenüber den Nadeln zu haben. Es ist auch einfach, ihnen gegenüber sehr *präzise* zu sein, sehr achtsam wahrzunehmen, wo genau sie sich befinden. Im Englischen gibt es sogar ein Idiom dazu: „to pinpoint“, was bedeutet, etwas präzise zu lokalisieren. Akupunktiert zu werden, gibt Ihnen automatisch die Erfahrung einer präzisen und gelassenen Körperwahrnehmung. Vergleichen Sie das mit dem, was wir in der Achtsamkeitspraxis tun. Wenn wir über den Körper meditieren, versuchen wir, sehr präzise in Bezug auf die Stellen der Empfindung zu sein und wir versuchen, gelassen mit dieser Empfindung umzugehen. Die Essenz von dem was wir tun ist, die gewöhnlichen Schmerzen und Beschwerden, die wir beim Sitzen erleben, zu nehmen, und sie in eine Art Akupunkturstimulus umzuwandeln. Dann beginnen sie in Wellen durch unseren Körper zu vibrieren und sich auszudehnen, und wir erleben *déqi*, wir erhalten den *qi* Fluss, der im Buddhismus als „Einsicht in die unbeständige Natur von Körperempfindungen“ beschrieben wird.

Unbeständigkeit hat auch einen Bezug zu dem, was in der westlichen Tradition als Heiliger Geist bezeichnet wird. Die Bezeichnung Heiliger Geist mag sich vielleicht ein wenig mystisch-schmystisch anhören, vielleicht sogar ein wenig Furcht einflößend oder abstoßend. Aber die englischen Worte "holy

spirit“ kommen von dem Lateinischen *spiritus sanctus*, und die lateinischen Worte sind einfach eine Übersetzung des griechischen *hagia pneuma*, was wiederum eine Übersetzung des hebräischen *ruach ha-kodesh* ist. Auf hebräisch bedeutet *ruach* „der Wind“, d.h. etwas, das Kraft hat, aber substanzlos ist und kontinuierlich in Bewegung. Der Heilige Geist ist eine Art von Wind, der durch uns hindurch bläst und uns tröstet. Es ist der Paraklet, der Tröster, der uns reinigt und uns mit der Quelle verbindet. Es ist das Vehikel, durch das Gottes Gnade uns direkt übermittelt wird.

Kurz und bündig, wir brauchen Geist und Geist formt uns!

Fluss und Non-Dualität

Wenn wir über Fluss sprechen, ist es wichtig zu erkennen, dass es sich hier um nichts von den normalen Erfahrungen Getrenntes handelt. Es gibt keine spezielle Welt fließender Energie, in die wir uns zurückziehen, bis wir wieder in die peinliche und schwere Welt des Alltags zurück müssen. Im Gegenteil, Fluss ist nur die reguläre, normale Welt, die mit radikaler Fülle erfahren wird. In der Wissenschaft der Erleuchtung wird das als vollkommene Erfahrung bezeichnet. Viele Menschen, die auf Energie/Fluss stoßen, realisieren das nicht und glauben deshalb, dass die Welt ein Ding ist und der Geist etwas anderes. Das schafft eine frustrierende Zweiteilung zwischen Geist und Materie, einen unüberbrückbaren Spalt zwischen Gott und der Welt. Dies ist ein sehr verbreitetes Missverständnis und es ist leicht zu erkennen, wie es entstehen kann.

Geist ist normales Leben, erfahren mit tiefer Konzentration, Klarheit und Gelassenheit. Oder anders gesagt, Gott ist, wie sich die Welt anfühlt, wenn sie bis zu den Wurzeln erfahren wird.

Wenn Menschen Fluss in irgendeiner seiner Variationen erfahren, - Expansion, Kontraktion, in Wellenform, als Vibration, Sprudel, Elektrizität, Kundalini, usw. - da gibt es eine Tendenz, sich nur auf das fokussieren zu wollen, dies als „the good stuff“ anzusehen, das Ziel von Meditation. Aber das Ziel der Praxis ist noch tiefer und subtiler. Das Ziel der Praxis ist es, Einsichten zu gewinnen, d.h. zu *wissen* dass geistige Energie einfach das ist, was passiert, wenn man normale Erfahrungen mit außergewöhnlichem Bewusstsein begrüßt. Und umgekehrt zu wissen, dass die Materie von Objekten, das Etwas des Selbst und die Stabilität des Raumes, der diese einbettet, einfach das ist, was dem Fluss des Geistes passiert, wenn er auf die Verschwommenheit und Zähflüssigkeit des unkultivierten Bewusstseins trifft. Oder um es mit einer Metapher Einsteins auszudrücken: „Materie ist gefrorene Energie“.

Damit diese Einsicht entstehen kann, müssen wir folgende Sequenz immer und immer wieder durchlaufen, nicht nur ein- oder zweimal:

1. Ein normales, solides Ereignis taucht auf.
2. Wir begrüßen es mit Klarheit und Gelassenheit.
3. Als Folge (nach Minuten oder Monaten) löst es sich auf in Fluss und Energie.

Aber um dies immer und immer wieder tun zu können, müssen wir bereit sein, uns die Teile unserer Erfahrung anzuschauen, die immer noch solide und separat sind. Das heißt, wir müssen begeistert sein über die Aussicht, das zu fokussieren, was solide und unklar ist, und nicht nur angesichts dessen, was flüssig und transparent ist. Wenn Sie also beginnen Fluss und Energie zu erfahren und nur das erleben möchten und an der Beobachtung der normalen soliden Sinneserfahrungen nicht ebenso interessiert sind, dann wird Ihr spiritueller Weg selbstbegrenzend sein. Sie werden sich bis zu einem gewissen Grad in Fluss auflösen können, aber nicht in der Lage sein, ansatzweise tiefer zu gehen, da Ihr spiritueller Reaktor keinen Treibstoff mehr hat. $E = mc^2$. Die Quelle weiterer spiritueller Energie (E) ist die verbleibende Masse (m) normaler, unklarer, solider Sinneserscheinungen.

Dementsprechend wird das wahre Ziel von Meditation durch einen dialektischen Prozess erreicht, der zwischen dem Auflösen in fließendes Nichts und dem Entdecken von immer subtileren Beispielen verfestigtem Etwas wechselt.

Spirituelle Energie mit normalen Erfahrungen in Beziehung zu setzen ist sehr wichtig. Wir müssen schauen, wie aus einer normalen Erfahrung Wellen der Unbeständigkeit werden - immer und immer wieder – hundertmal, tausendmal, hunderttausendmal, bis wir wirklich glauben, dass *jede* gewöhnliche Erfahrung von Natur her außergewöhnlich ist. Wir müssen das mit enormer Geduld, Gelassenheit und Offenheit machen. Irgendwann einmal wird es verinnerlicht sein, dass jede Erfahrung, die wir machen, unbeständig ist. Letztendlich realisieren wir, dass es im Wesentlichen überhaupt keine Sinneserfahrung gibt – nur vibrierende Leere. Wenn Erfahrung ungehindert fließt, taucht die Einheit des Geistes auf. Wenn Erfahrung blockiert wird oder erstarrt, erscheint die Mannigfaltigkeit von Materie. Und es ist absolut nichts verkehrt mit der Mannigfaltigkeit und Materialität der Welt, so lange es nicht die einzige Welt ist, die Ihnen vertraut ist.

Sich klar darüber zu sein, ermöglicht uns, in die non-duale Wahrnehmung einzutreten. Während Sie die normalen Aktivitäten des Tages in Angriff nehmen, gehen Form und Leere ineinander über und trennen sich wieder, sanft und kontinuierlich. Sogar in den höchst komplexesten, intensivsten oder alltäglichsten Situationen ist Ihre Verbindung zur Quelle niemals ganz getrennt.

Diese Seite wurde absichtlich frei gelassen

Kapitel 5:

Der Weg vom Nühren des Positiven

Diese Seite wurde absichtlich frei gelassen

Kapitel 5: Der Weg vom Nähren des Positiven

Die vier Wege, die in den vorhergehenden Kapiteln beschrieben wurden, repräsentieren verschiedene Ansätze, um über das menschliche Selbst hinauszugehen. Der Weg der Gedanken und Gefühle zerteilt das Selbst in seine Sinnes-Atome. Der Weg der physischen Sinne erlaubt Ihnen, mit der physischen Welt zu verschmelzen. Der Weg der Ruhe ersetzt Ihren normalen Körper durch einen ruhigen Körper und Ihren normalen Geist durch einen ruhigen Geist. Der Fokus auf Fluss löst alles in Bewegung und Energie auf. Man könnte sagen, dass jeder dieser vier Wege eine andere Variante von Nicht-Selbst repräsentiert, verschiedene Strategien, um mit der Transpersonalen Quelle in Kontakt zu treten. ('Transpersonal Source' kann man hier verstehen als Synonym für Gott, Allah, das Licht, Liebe etc., Anmerk. d. Übers.)

Aber das Selbst in die Transpersonale Quelle zu zerlegen ist nur die eine Seite der Geschichte. Um den Prozess auszubalancieren und abzurunden, müssen wir dazu noch lernen, das Selbst wieder aufzubauen in das Selbst menschlicher Güte. Darum geht es bei der Praxis „Nähren des Positiven“.

Beim Nähren des Positiven arbeiten wir mit mentalen Bildern, mentalen Gesprächen und emotionalen Körper-Empfindungen. Es sind also dieselben Sinnes-Elemente einbezogen, die auch bei FOKUS INNEN genutzt werden. Wenn Sie FOKUS INNEN praktizieren, beobachten Sie nur, was ist. Aber wenn Sie das Positive nähren, kreieren Sie absichtlich positive Bilder und Gespräche. Das kann wiederum angenehme Körper-Empfindungen ankurbeln – Freude, Interesse, Enthusiasmus, Liebe, Freundlichkeit, Mitgefühl, Dankbarkeit, Vergebung usw. Dann benutzen Sie Ihre Konzentrations-Kraft, um das angenehme Gefühl über Ihren ganzen Körper zu verteilen und es anschließend über Ihren Körper hinaus zu den Menschen und Objekten in Ihrer Umgebung auszustrahlen. Auf diese Art und Weise segnen Sie auf einer subtilen Ebene alles, was Sie sehen, hören oder berühren. Wenn Sie mit dieser Praxis ausreichend Erfahrung gesammelt haben, verändert sie grundlegend die Art, wie Sie mit der Welt in Beziehung stehen. Genauso wichtig, sie verändert die Art, wie die Welt mit Ihnen in Beziehung steht! Jeder Moment wird zu einem Moment subtilen Dienstes an allen um Sie herum. Täglich vermitteln Sie stille Unterweisungen über jede Pore Ihres Seins.

Das Abwechseln von einer zerlegenden Praxis mit einer aufbauenden Praxis optimiert psychologisches und spirituelles Wachstum. Man könnte auch sagen, dass der „Gold-Standard“, an dem man die spirituelle Reife einer Person messen kann, der Grad ist, bis zu dem er/sie folgendes Prinzip akzeptieren kann:

*Sich in die Transpersonale Quelle aufzulösen macht es leichter, ein guter Mensch zu sein.
Ein guter Mensch zu sein, macht es einfacher, sich in die Transpersonale Quelle aufzulösen.*

Fokus-Optionen

Denken Sie für einen Moment über die gewaltige Bandbreite von Gedanken- und Emotions-Typen nach, die die Menschen für gewöhnlich als „positiv“ erachten. Gibt es irgendeine Möglichkeit, diese in einige fundamentale, grundlegende Kategorien zu klassifizieren? Lassen Sie es uns versuchen:

1. Positiver Affekt

Affekt ist nur ein ausgefalleneres Wort für Emotion. Dementsprechend ist unter positivem Affekt eine positive Emotion zu verstehen, so wie z.B.:

Freude	Freundlichkeit
Enthusiasmus	Mitgefühl
Liebe	Dankbarkeit ...

2. Positives Verhalten

Positives Verhalten umfasst sowohl das Auslöschen alten negativen Verhaltens als auch das Initiieren neuen gewünschten Verhaltens und das Verstärken des gegenwärtigen positiven Verhaltens.

3. Positive Kognition

Kognition ist nur ein ausgefalleneres Wort für Gedanken. Positive Kognition umfasst das absichtliche Kreieren und Halten von rationalen, produktiven Gedankenmustern und das Ersetzen von ungeeigneten Mustern durch geeignetere.

4. Positive Ideale

Das Fokussieren auf persönliche Ideale, Ikonen oder Verkörperungen von Gottheiten.

5. Positive Situationen

Das Sich vorstellen von und Fokussieren auf gewünschte Erfolge/Ergebnisse für Sie selbst, für Menschen, die Ihnen wichtig sind, andere in der Welt, etc.

6. Anderes Positives

Anderere Aspekte zum Thema „Gutes“, die durch die oben Aufgeführten nicht abgedeckt sind.

Diese sechs Kategorien geben Ihnen eine weit gefasste Möglichkeit, Typen positiven subjektiven Inhalts zu klassifizieren. Innerhalb jeder einzelnen Kategorie gibt es viele spezifische Themen. Um nur ein Beispiel zu nennen: unter das allgemeine Thema ‚Positives Verhalten‘ sind Dinge zu fassen, wie: mit Rauchen aufhören, mit Trinken (von Alkohol) aufhören, mit zu viel Essen aufhören, mit zwanghaftem Einkaufen aufhören, mit Fingernägel kauen aufhören, mit Hausputz beginnen, mit Sport beginnen, mit gesunder Ernährung beginnen, mit dem Kontakte knüpfen zur Gemeinde beginnen, ...

Grundlegende Anleitungen

Alle Formen bei der Praxis „Nähren des Positiven“ folgen demselben grundlegenden Muster.

1. Wählen Sie ein bestimmtes Thema (aus der Liste der oben aufgeführten sechs Kategorien).
- 2a. Überprüfen Sie das Thema für ein paar Minuten, indem Sie ein Wort oder einen Satz innerlich (mental) wiederholen, das/der das bestimmte Thema repräsentiert, das Sie sich ausgesucht haben. Klinken Sie sich gleichzeitig in jede Art von angenehmer Körper-Emotion mit ein, die mit diesem positiven Thema zusammenhängt, - schwingen Sie mit.
- 2b. Überprüfen Sie das Thema für ein paar Minuten, indem Sie ein mentales Bild kreieren, das das bestimmte Thema repräsentiert, das Sie sich ausgesucht haben. Fokussieren Sie gleichzeitig das mentale Bild und jede Art von angenehmer Körper-Emotion, die mit diesem positiven Thema zusammenhängt.
3. Auf der Grundlage Ihrer Erfahrungen von 2a und 2b suchen Sie sich das subjektive System aus, das für Sie zu diesem Zeitpunkt am natürlichsten erscheint, um mit dem Thema zu arbeiten.
 - a. Nur das Bild-System
 - b. Nur das Gespräch-System
 - c. Nur das System des Emotionalen Körpers
 - d. Bild- und Gespräch-System
 - e. Bild-System- und System des Emotionalen Körpers
 - f. Gespräch-System und System des Emotionalen Körpers, oder
 - g. Das ganze subjektive System – Bild-, Gespräch- und System des Emotionalen Körpers – alles zusammen.
4. Halten Sie das Thema in dem von Ihnen ausgewählten System für eine festgelegte Zeit.

Wir können diese Schritte grafisch wie folgt darstellen:

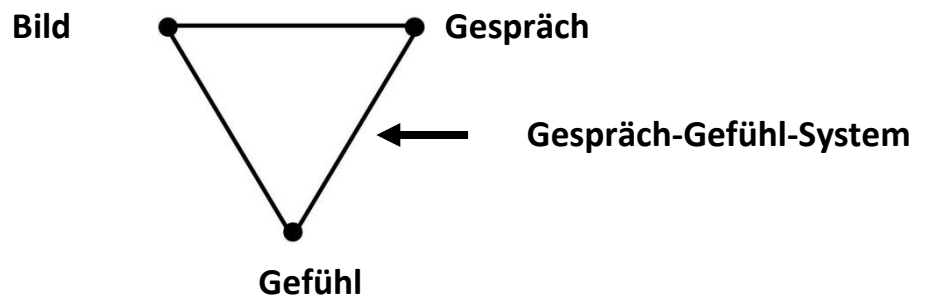
1. AUSWÄHLEN

Wählen Sie einen Oberbegriff aus. Er wird zu einem der sechs grundlegenden Themen gehören:

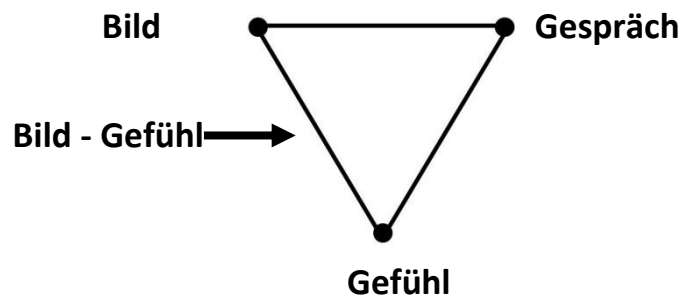
Positiver <u>A</u> ffekt	Positives <u>I</u> deal
Positives <u>V</u> erhalten	Positive <u>S</u> ituation
Positive <u>K</u> ognition	<u>A</u> nderes Positives

2. ÜBERPRÜFEN

2a. Überprüfen Sie das Thema im Gespräch-Gefühl-System (Mentale Gespräche + Emotionaler Körper):



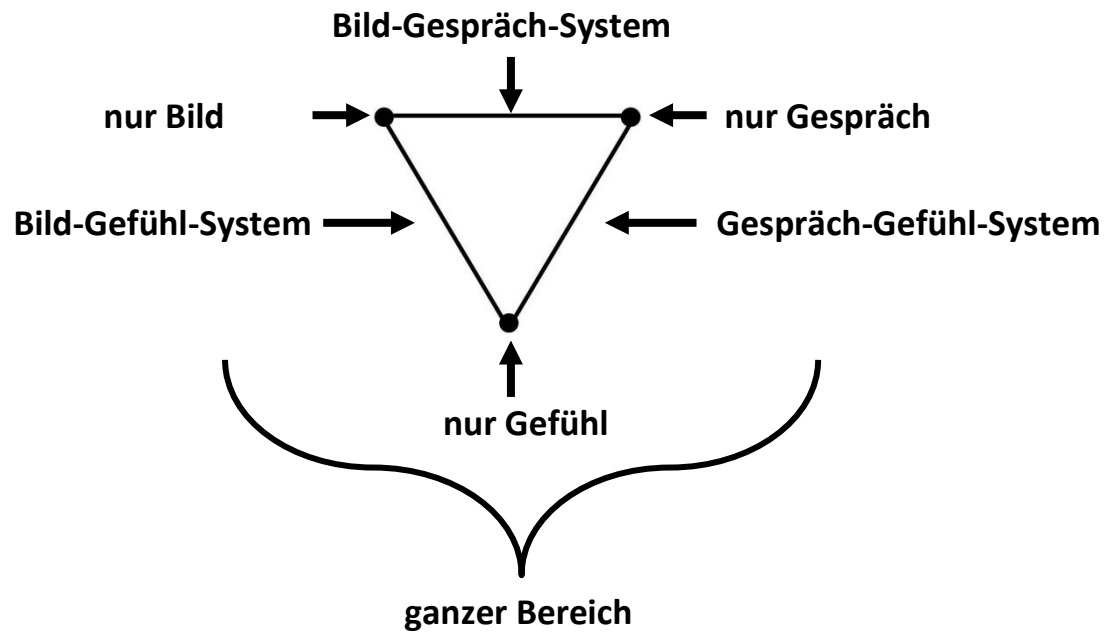
2b. Überprüfen Sie das Thema im Bild-Gefühl-System (Mentales Bild + Emotionaler Körper):



Auf der Grundlage dessen ...

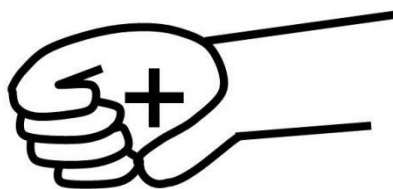
3. AUSWÄHLEN

Wählen Sie eines der sieben subjektiven Systeme:



4. HALTEN





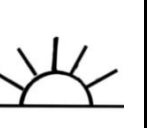


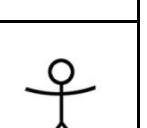
Halten Sie das Thema in dem System für eine festgelegte Zeit.

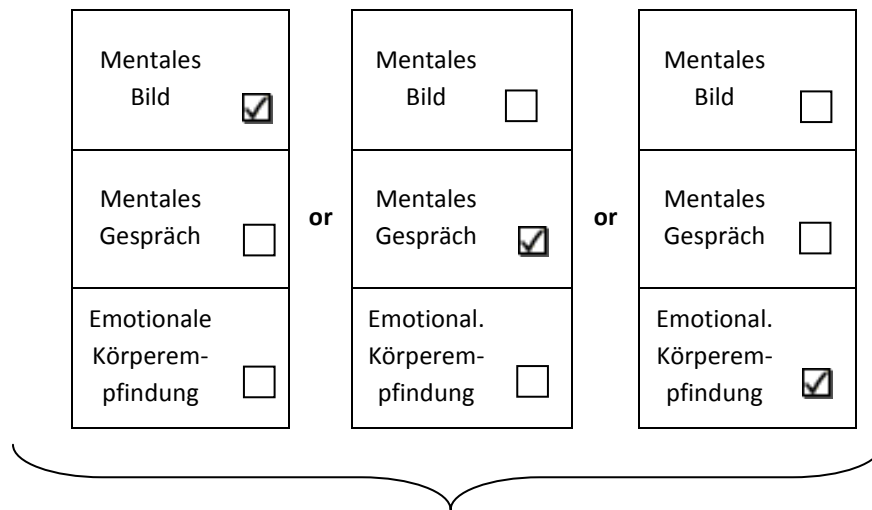


Sie können den folgenden Kasten nutzen, um sich diesen Prozess zu vergegenwärtigen.

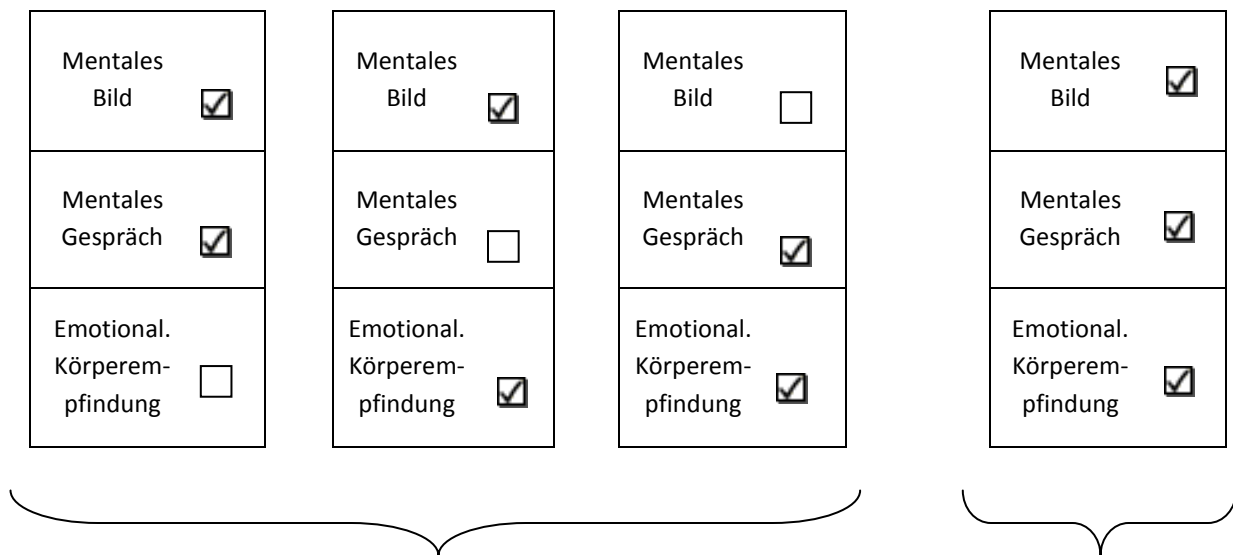
Optionen für Was		Optionen für Wo
Positiver <u>A</u> ffekt	Positives <u>I</u> deal	Mentales Bild
Positives <u>V</u> erhalten	Positive <u>S</u> ituation	Mentales Gespräch
Positive <u>K</u> ognition	<u>A</u> nderes Positives	Emotionale Körperempfindung

Die zwei Säulen auf der linken Seite repräsentieren die Themen. Sie können sie in Ihrer Reihenfolge erinnern, wenn Sie sich **“A-V-K-I-S-A”** merken. Die sechs Themen repräsentieren, auf **was** wir uns fokussieren. Der Sinnes-Bereich (rechte Säule) zeigt, **wo** wir fokussieren. Es gibt sieben Auswahlmöglichkeiten für „wo“. Sie können so damit arbeiten, dass Sie ein, zwei oder alle drei Kästchen der rechten Säule für sich auswählen. Wir können die Auswahlmöglichkeiten symbolisch wie folgt darstellen:

Nähren des Positiven			Visuelle Darstellung			Erklärung der visuellen Darstellung		
Haupt-themen	Neben-themen	Modalitäts-Auswahl	Haupt-themen	Neben-themen	Modalitäts-Auswahl	Haupt-themen	Neben-themen	Modalitäts-Auswahl
Positiver <u>A</u> ffekt	Positives <u>I</u> deal	Mentales Bild				Strahlendes Lächeln = Freude verbreiten, Liebe, etc....	Verallgemein. spiritueller/ persönl. Archetyp	Mentales Bild
Positives <u>V</u> erhalten	Positive <u>S</u> ituation	Mentales Gespräch				Laufende Füße = Objektives Verhalten	Sonne = Gutes Wetter, d.h., wünschenswerte Situationen	Mentales Gespräch
Positive <u>K</u> ognition	<u>A</u> nderes Positives	Emotionale Körperempfindung		α		Gehirn = Gedanken, d.h., Kognition	α = anderes Positives	Emotionale Körperempfindung



Das Thema in nur einem Sinnes-Bereich halten.



Das Thema in nur zwei Sinnes-Bereichen halten.

Das Thema in allen drei Sinnes-Bereichen halten.

Diese Seite wurde absichtlich frei gehalten

Kapitel 6:

Die Fünf Wege in Kurzform

Diese Seite wurde absichtlich frei gehalten

Kapitel 6: Die Fünf Wege in Kurzform

Die folgenden Begriffspaare fassen die fünf Wege zusammen, so wie sie in den vorangegangenen Kapiteln beschrieben wurden. Die Phrasen sind kurz und knackig, aber wenn Sie sie sorgfältig überdenken, werden Sie feststellen, dass sie recht subtil und tiefgründig sind.

Die Fünf Wege als Strategien für das Leben:

Der Weg der Gedanken und Gefühle—Entwirren & Frei sein (Untangle & Be Free)

Der Weg der physischen Sinne—Ankern & Verschmelzen (Anchor & Merge)

Der Weg der Ruhe—Auffrischen & Loslassen (Refresh & Release)

Der Weg des Flusses—Auflösen & Abbauen (Dissolve & Digest)

Der Weg vom Nähren des Positiven—Lieben & Dienen (Love & Serve)

Die fünf Wege als Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen:

Der Weg der Gedanken und Gefühle—Lernen Sie sich selbst als ein Sinnes-System kennen

Der Weg der physischen Sinne—Lernen Sie sich selbst als andere/r kennen

Der Weg der Ruhe—Lernen Sie sich selbst als Gelassenheit kennen

Der Weg des Flusses—Lernen Sie sich selbst als geistige Energie kennen

Der Weg vom Nähren des Positiven—Lernen Sie sich selbst kennen als der/die Beste, die Sie sein können

Nun lassen Sie uns die Drei Techniken und Fünf Wege zusammen anschauen.

Notieren



Gedanken und Gefühle	Physische Sinne	Zustände der Ruhe	Zustände des Flusses
Innen Sehen: Erforschen Sie Ihre inneren Bilder	Außen Sehen: Verankern Sie sich selbst durch das Sehen der äußeren Welt	Ruhe Sehen: Genießen Sie visueller Ruhe	Fluss Sehen: Genießen Sie visuellen Fluss
Innen Hören: Erforschen Sie Ihre mentalen Gespräche	Außen Hören: Verankern Sie sich selbst durch das Hören der äußeren Welt	Ruhe Hören: Genießen Sie auditive Ruhe	Fluss Hören: Genießen Sie auditiven Fluss
Innen Fühlen: Erforschen Sie Ihre emotionalen Körperempfindungen	Außen Fühlen: Erforschen Sie Ihre physischen Körperempfindungen	Ruhe Fühlen: Genießen Sie körperliche Ruhe	Fluss Fühlen: Genießen Sie körperlichen Fluss

Fokus Innen:
Erforschen Sie alle inneren Aktivitäten

Fokus Außen:
Erforschen Sie alle äußeren Aktivitäten

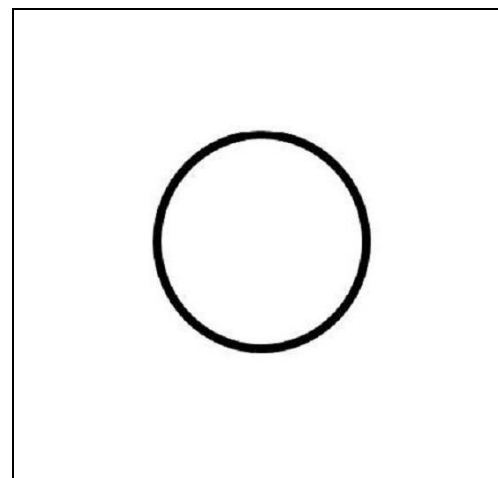
Fokus Ruhe:
Genießen Sie alle Ruhe-Typen

Fokus Fluss (Sinnes-Fluss Version)
Fokus Fluss (Expansion-Kontraktion Version)

Nähren d. Positiven



Haupt-themen	Neben-themen	Modalitäts-Auswahl
Positiver <u>A</u> ffekt	Positives <u>I</u> deal	Mentales Bild
Positives <u>V</u> erhalten	Positive <u>S</u> ituation	Mentales Gespräch
Positive <u>K</u> ognition	<u>A</u> nderes Positives	Emotionale Körperempfindung



Nichts Tun



Kapitel 7:

Eine Wissenschaft der Sinnes-Erfahrungen

Diese Seite wurde absichtlich frei gelassen

Kapitel 7: Eine Wissenschaft der Sinnes-Erfahrungen

Es gibt Millionen verschiedener Stoffsubstanzen in der natürlichen Welt. Dennoch kann man sie alle im Rahmen eines relativ klein gesteckten Sets von Grundsubstanzen beschreiben. Diese Grundsubstanzen nennt man Elemente. Sie sind die Atome, aus denen andere Substanzen aufgebaut sind.

Das physikalische Verhalten einer Substanz kann bis zu einem gewissen Grad bezogen auf seine Grundelemente erklärt werden. Und neue Substanzen mit erwünschten Eigenschaften können dadurch erschaffen werden, dass man Elemente auf eine bestimmte Art und Weise miteinander kombiniert.

Passenderweise können die Elemente so organisiert werden, dass sie ein Schaubild mit Reihen und Spalten ergeben. Es ist bekannt als das Periodensystem der chemischen Elemente. „Periodisch“ deshalb, weil sich bestimmte Muster von Reihe zu Reihe und Spalte zu Spalte wiederholen. Dafür gibt es einen Grund. Die Elemente, die sich in derselben Spalte wiederfinden, haben alle miteinander etwas gemeinsam. Ihre äußere Hülle ist gleichartig. Auf der anderen Seite haben die Elemente, die sich in derselben Reihe befinden, ebenfalls alle etwas miteinander gemeinsam. Ihre inneren Kerne sind gleichartig. Die Reihe und Spalte jedes einzelnen Elementes bestimmt zu einem gewissen Grad seine einzigartige Natur, die sowohl durch die Eigenschaften seines inneren Kerns als auch durch die Eigenschaften seiner äußeren Hülle beeinflusst wird.

Es ist echt cool! Millionen von Substanzen können erklärt werden durch die Beziehungen von 100+ Atom-Arten untereinander. Und diese 100+ Atome können erklärt werden durch die Beziehungen von ein paar Reihen und Spalten in einer Tabelle.

Aber was hat das mit Achtsamkeit zu tun?

Den ganzen Tag über, jeden Tag, erleben wir Sinnes-Zustände. Einige dieser Zustände sind groß, andere klein. Einige sind einfach, einige komplex. Einige sind vollkommen bewusst und andere nur zum Teil. Einige sind angenehm, einige sind unangenehm, einige sowohl angenehm als auch unangenehm, und andere sind neutral. Während einige zur Verwirrung beitragen, führen uns andere zu Klarheit. Einige sind das Ergebnis unseres eigenen Tuns, einige sind das Ergebnis vom Wirken anderer, andere ergeben sich aus seltenen Gelegenheiten.

Es gibt Millionen von Möglichkeiten und es ist unmöglich zu kontrollieren oder vorherzusagen, was ein bestimmter Tag bringen wird.

Gibt es irgendeine Möglichkeit, Ihre Sinnes-Zustände zu analysieren und in einfachere Bausteine zu fassen, - die Atome von Erfahrung zu isolieren? Können Sinnes-Elemente in Reihen und Spalten organisiert werden wie im Periodensystem der chemischen Elemente?

Wenn dem so wäre, würde uns das erlauben, unsere Sinnes-Erfahrungen besser zu verstehen und besser mit ihnen umgehen zu können. Darüber hinaus wird unser Verhalten durch unsere Sinnes-

Zustände kontrolliert. Dementsprechend bekommen wir eine Handhabe in Bezug auf unser objektives Verhalten, wenn wir eine Handhabe für unsere Sinnes-Zustände erhalten.

Lassen Sie uns über einige Charakteristiken nachdenken, die wir in einem wissenschaftlichen Klassifizierungssystem haben wollen würden. Wir würden wollen, dass auf ein Klassifizierungssystem der Sinne Folgendes zutreffen würde. Es wäre ...

1. **Umfassend.** Es sollte alle Sinnes-Kategorien beinhalten, die signifikant für das Verstehen menschlicher Erfahrungen sind. Es sollte nicht nur die alltäglichen Erfahrungen umfassen, sondern ebenso besondere Erfahrungen, die sich aufgrund von veränderten Zuständen, psychologischem Wachstum oder spirituellem Training ergeben mögen.
2. **Einfach.** Es sollte nicht zu aufwendig und kompliziert sein.
3. **Natürlich.** Es sollte für den Durchschnittsmenschen Sinn machen (i.S.v. es sollte nicht künstlich erscheinen.)
4. **Tief.** Es sollte hilfreich sein beim Beantworten von Fragen, deren Antworten nicht offensichtlich sind.
5. **Nützlich.** Es sollte Menschen dabei helfen, Leiden zu reduzieren, Wohlbefinden zu steigern und gewünschte Verhaltensänderungen umzusetzen.
6. **Schön.** Es sollte Symmetrie und Harmonie besitzen.

Whoa! Das ist ein großer Auftrag. Aber betrachten Sie einmal folgende Sinnes-Tabelle:

Innen Sehen	Außen Sehen	Ruhe Sehen	Fluss Sehen
Innen Hören	Außen Hören	Ruhe Hören	Fluss Hören
Innen Fühlen	Außen Fühlen	Ruhe fühlen	Fluss Fühlen

Ist sie umfassend?

☺ Scheint so.

Sie umfasst Gedanke und Gefühl (Spalte eins) und die physischen Sinne (Spalte zwei). Sie beinhaltet Zustände der Ruhe (wichtig in Bezug auf Stressreduktion) und Zustände von Fluss (hilfreich beim Arbeiten mit „Energie“ und dem Auflösen von Fixierungen).

Ist sie nützlich?

☺ Sie zeigt Ihnen wie:

- Sie Leiden reduzieren können, indem Sie Herausforderungen der Sinne in handhabbare Teile zerlegen,
- Sie Ihr Wohlbefinden steigern können, indem Sie mit angenehmen Ruhe-Zuständen und Zuständen von Fluss in Kontakt kommen,
- Sie Verhaltensänderungen ermöglichen durch
 - das Zerlegen negativen Antriebs in innere Bilder, innere Gespräche, emotionale Körperempfindungen und physische Körperempfindungen,
 - das Bestärken positiver Absichten, indem Sie ein positives mentales Bild, ein positives mentales Gespräch und eine positive emotionale Körperempfindung bzw. eine Kombination aus selbigen halten.

Ist sie tief?

☺ Indem Sie mit diesen Sinnes-Kategorien arbeiten, können Sie auf Erfahrungen beruhende Antworten auf tiefe Fragen erhalten. Nehmen Sie z. B. die Frage „Wer bin ich?“. Die Fünf Wege nutzen diese Tabelle, um diese Frage auf fünf Erfahrungs-Ebenen zu beantworten.

Ist sie natürlich?

☹ Nicht so richtig. Es gibt wenigstens drei Besonderheiten in dieser Klassifikation, die einige Leute für künstlich halten mögen.

Thema 1: Die chemischen Sinne

Das erste Thema bezieht sich auf die chemischen Sinne – Geruch und Geschmack. Wo passen die in die Tabelle? Um es einfach zu halten, nehmen wir sie als Formen physischer Körperempfindung. In diesem Fall passen Sie zu AUSSEN FÜHLEN (Spalte 2, Reihe 3). Einigen wird es künstlich erscheinen, Geruch und Geschmack als etwas zu charakterisieren, das wir fühlen. Aber man könnte es damit rechtfertigen, dass man darauf verweist, dass im Basic Mindfulness-System das Verb „fühlen“ bezogen wird auf alles, was Sie über Ihren Körper erfahren. Und ganz sicher ereignen sich Geruch und Geschmack in bestimmten Bereichen des Körpers: Geruch ereignet sich in der Nase und Geschmack im Mund.

Thema 2: Schwierigkeiten beim Unterscheiden von „Emotionalen Körperempfindungen“

Dieses Thema bezieht sich auf die Unterscheidung zwischen subjektiver Aktivität (Spalte 1) und objektiver Aktivität (Spalte 2). Unter normalen Bedingungen ist es einfach inneres Sehen (mentale

Bilder) von äußerem Sehen (in der materiellen Welt) zu unterscheiden. Dementsprechend ist es unter normalen Bedingungen einfach, inneres Hören (mentales Gespräch) von äußerem Hören (physikalischer Klang) zu unterscheiden.

Aber was ist mit dem Unterscheiden von innerem Fühlen (emotionale Körperempfindung) und äußerem Fühlen (physische Körperempfindung)? Ab und zu mag die Unterscheidung klar sein, zu anderen Zeiten alles andere als klar. Ist es nicht unnatürlich, Dinge zu unterscheiden, die nicht immer zu unterscheiden sind? Definitiv. Dennoch,- im Basic Mindfulness-System werden Sie nicht danach gefragt, sich Ihrem Körper zuzuwenden und herauszufinden, welche Empfindungen physisch und welche Empfindungen emotional sind. Sie werden nur aufgefordert, zu entdecken, ob emotionale Erfahrungen Empfindungen in Ihrem Körper beinhalten.

Wissenschaftler sprechen davon, Dinge als „operativ“ zu definieren. Eine operative Definition ist ein Prozess, den man unternimmt, um die Präsenz von etwas zu bestimmen. Eine Art und Weise, wie man „emotionale Körperempfindung“ operativ definieren kann, wird weiter unten erklärt werden. Zunächst müssen wir jedoch die große Bandbreite an Formen wertschätzen, die eine emotionale Erfahrung annehmen kann.

Eine emotionale Erfahrung kann intensiv sein, moderat oder subtil. Sie kann angenehm sein, unangenehm oder eine Mischung aus beidem. Sie ist vielleicht rational oder irrational. Ihre Qualität mag klar definiert sein (z. B. Ärger, Angst, Freude, ...) oder unklar definiert (z. B. ein vages emotionales Etwas). Der Ort ihres Auftretens mag klar definierbar sein (z. B. in der Brust oder im Gesicht) oder nicht klar zu definieren sein (z. B. „in Richtung Körper“). Sie mag mentale Bilder, mentale Gespräche, emotionale Körperempfindungen oder eine Kombination daraus beinhalten.

In der unten aufgeführten Beschreibung sind die Begriffe „irgend/ein/e/etwas“ und „irgendwo“ sehr breit gehalten. Sie umfassen all die Möglichkeiten, die oben erwähnt wurden.

Wie man Emotionen im Körper entdeckt

Schritt 1. Fragen Sie sich selbst:

Erlebe ich in diesem Moment irgendetwas Emotionales irgendwo in meiner Wahrnehmung?

- Wenn die Antwort „nein“ lautet, dann haben Sie selbstverständlich keine emotionalen Körperempfindungen. Ihr Körper ist emotional in Frieden, was einer Art von RUHE FÜHLEN entspricht.
- Wenn die Antwort „ja“ lautet, machen Sie mit Schritt 2 weiter.

Schritt 2. Fragen Sie sich selbst:

Findet ein Teil dieser Emotion in meinem Körper statt?

- Wenn die Antwort „nein“ lautet, dann empfinden Sie erneut emotionale Ruhe (egal, was dabei vielleicht in Ihrem Geist oder in Ihrem physischen Körper abläuft).
- Wenn die Antwort „nicht sicher“ lautet, werten Sie das als ein „nein“ und fahren Sie mit weiterer Reflektion fort.
- Wenn die Antwort „ja“ lautet, dann ist das eine emotionale Körperempfindung (Bezeichnung INNEN FÜHLEN).

Aber warum sollte man sich überhaupt über eine Kategorie „Emotionale Körperempfindung“ Gedanken machen? Weil der Körperaspekt von Emotionen sehr kraftvoll sein kann und wir brauchen einen kurzen komfortablen Begriff dafür. „Emotionale Körperempfindung“ ist eine kurze, präzise Art und Weise um zu sagen „die Komponente der Körperempfindung in Bezug auf die emotionale Erfahrung, die ich gerade jetzt habe.“ Aber zum Zwecke der Benennung brauchen wir eine noch kürzere Formulierung. Was uns zu Thema 3 führt.

Thema 3: Künstlich klingende Bezeichnungen.

Um auf mentale Bilder zu verweisen, klingt INNEN SEHEN natürlich. Um auf mentale Gespräche zu verweisen, klingt INNEN HÖREN natürlich. Um auf emotionale Körperempfindungen zu verweisen, klingt INNEN FÜHLEN etwas seltsam, aber macht Sinn, wenn wir „Innen“ metaphorisch benutzen. „Innen“ = Inneres Erscheinen = subjektive Sinnes-Aktivitäten.

Wenn mentale Bilder INNEN SEHEN ist, dann macht es Sinn, dass das physische Sehen AUSSEN SEHEN ist. Wenn mentale Gespräche INNEN HÖREN ist, dann macht es Sinn, dass das physische Hören AUSSEN HÖREN ist. Somit ist es naheliegend, dass wir, um Sinnes-Erfahrungen benennen zu können, „Außen“ definieren als etwas „physikalischen Ursprungs“ (im Gegensatz zu der normalen Bedeutung, die da ist „extern in Bezug auf den Ort“). Wenn wir diese willkürliche Abmachung akzeptieren, dann macht es Sinn, die physischen Körperempfindungen als AUSSEN FÜHLEN zu bezeichnen. Es macht Sinn, aber es klingt irgendwie nicht richtig! Mit der Zeit werden Sie sich wahrscheinlich daran gewöhnen. Wenn nicht, dann können Sie ein alternierendes Benennungs-System verwenden:

„EMOTION(AL) FÜHLEN“ statt „INNEN FÜHLEN“
 „PHYSISCH FÜHLEN“ statt „AUSSEN FÜHLEN“

Nun haben wir eine Art Periodentabelle der Sinnes-Elemente. Ihre zwölf Kästchen repräsentieren die grundlegenden Atome der Sinnes-Erfahrungen. Alle Sinnes-„Moleküle“, wie komplex sie auch immer sein mögen, können in eine oder eine Kombination dieser zwölf Atome zerlegt werden. Wir bezeichnen diese in der Folge als Sinnes-Tabelle.

	Erscheint Innen	Erscheint Außen	ruhevoll	fließend
Visuell	Innen Sehen	Außen Sehen	Ruhe Sehen	Fluss Sehen
Auditiv	Innen Hören	Außen Hören	Ruhe Hören	Fluss Hören
Somatisch	Innen Fühlen	Außen Fühlen	Ruhe Fühlen	Fluss Fühlen

Zustände, die sich in derselben Reihe der Tabelle wiederfinden, haben alle etwas gemeinsam: sie gehören alle zur selben grundlegenden Modalität (i.S.v. visuell, auditiv oder somatisch). Zustände, die sich in derselben Spalte der Tabelle wiederfinden, haben alle etwas gemeinsam: sie gehören alle zum selben grundlegenden Thema (i.S.v. inneres Erscheinen, äußeres Erscheinen, Ruhezustände oder Zustände von Fluss).

Mit anderen Worten:

Wenn Sie Folgendes fokussieren ...	erfahren Sie einen Sinnes-Zustand, der ist ...
Mentales Bild	visuell und erscheint innen
Physisches Sehen	visuell und erscheint außen
Leeren Bildschirm/defokussierten externen Blick	visuell und ruhevoll
Wandel/Kraft/Energie im mentalen Bild, physisches Sehen, leeren Bildschirm, oder defokussierten externen Blick	visuell und fließend
Mentales Gespräch	auditiv und erscheint innen
Physikalischer Klang	auditiv und erscheint außen
Mentale Stille/physikalische Stille	auditiv und ruhevoll
Wandel/Kraft/Energie im mentalen Gespräch, physikalische Stille oder physikalischer Klang	auditiv und fließend
Emotionale Körperempfindung	somatisch und erscheint innen
Physische Körperempfindung	somatisch und erscheint außen
Physische Entspannung/emotionaler Frieden in Ihrem Körper	somatisch und ruhevoll
Wandel/Kraft/Energie in emotionalen Körperempfindungen, physische Körper- empfindungen oder emotionaler Frieden	somatisch und fließend

Die Sinnes-Tabelle erscheint in zwei Versionen. Eine verwendet Formulierungen, die eindeutig und beschreibend sind – gut, um Erfahrungen zu diskutieren. Die andere verwendet Formulierungen, die kurz und rhythmisch sind – gut, um Erfahrungen benennen zu können.

Lassen Sie uns die zwei miteinander vergleichen.

Beschreibende Ausdrucksweise			
Mentales Bild	Sehen im Aussen	Visuelle Ruhe	Visueller Fluss
Mentales Gespräch	Hören im Außen	Auditive Ruhe	Auditiver Fluss
Emotionale Körperempfindung	Physikalische Körperempfindung	Somatische Ruhe	Somatischer Fluss

Benennende Ausdrucksweise			
Innen Sehen	Außen Sehen	Ruhe Sehen	Fluss Sehen
Innen Hören	Außen Hören	Ruhe Hören	Fluss Hören
Innen Fühlen	Außen Fühlen	Ruhe Fühlen	Fluss Fühlen

Kapitel 8: Fünf weitere Wege!

Diese Seite wurde absichtlich frei gelassen

Kapitel 8: Fünf weitere Wege!

Rufen Sie sich in Erinnerung, dass Sie eine bestimmte Spalte in der Sinnes-Tabelle dadurch erforschen können, dass Sie mit den drei Atomen individuell arbeiten oder dadurch, dass Sie weit zwischen ihnen umherschweifen.

„Weit umherschweifen“ bedeutet, dass Sie sich selbst treiben lassen (oder „umherschweifen“) zwischen den Zuständen, die jeweils zur Verfügung stehen. (Das ist die Bedeutung von „Umherschweifen“). Aber, wenn nötig, können Sie Ihren Fokus auch ein bisschen lenken, um sicherzustellen, dass Sie all die Zustände der Spalte notieren, die verfügbar sind, i.S.v. Sie binden Ihre Aufmerksamkeit nicht nur an ein Atom. (Das ist die Bedeutung von „weit“).

Wir können die Option des „weit Umherschweifens“ durch ein separates Kästchen unter jeder Spalte darstellen. Viele Leute finden es produktiv, zwischen „tief bohren“ (mit den individuellen Atomen eines Systems arbeiten) und „zurücklehnen“ (weit zwischen diesen Atomen umherschweifen) abzuwechseln. Durch „tief bohren“ können Sie Ihre individuellen Sinnes-Schaltkreise trainieren. Durch „zurücklehnen“ können Sie das ganze System als integriertes Ganzes trainieren.

	Gedanken und Gefühle	Physische Sinne	Zustände der Ruhe	Zustände des Flusses
Tief bohren	Innen Sehen: Erforschen Sie Ihre inneren Bilder	Außen Sehen: Verankern Sie sich selbst durch das Sehen der äußeren Welt	Ruhe Sehen: Genießen Sie visueller Ruhe	Fluss Sehen: Genießen Sie visuellen Fluss
	Innen Hören: Erforschen Sie Ihre mentalen Gespräche	Außen Hören: Verankern Sie sich selbst durch das Hören der äußeren Welt	Ruhe Hören: Genießen Sie auditive Ruhe	Fluss Hören: Genießen Sie auditiven Fluss
	Innen Fühlen: Erforschen Sie Ihre emotionalen Körperempfindungen	Außen Fühlen: Erforschen Sie Ihre physischen Körperempfindungen	Ruhe Fühlen: Genießen Sie körperliche Ruhe	Fluss Fühlen: Genießen Sie körperlichen Fluss
Zurück- lehnen	Fokus Innen: Erforschen Sie alle inneren Aktivitäten	Fokus Außen: Erforschen Sie alle äußeren Aktivitäten	Fokus Ruhe: Genießen Sie alle Ruhe-Typen	Fokus Fluss (Sinnes-Fluss Version) Fokus Fluss (Expansion-Kontraktion Version)

Wie enthüllt ein Filmemacher seine Story? Er wechselt zwischen Nah- und weit gefassten Aufnahmen. Auf die Art und Weise erhält man beides – die lokalen Details und „the big picture“. Die Option, entweder mit den individuellen „Atomen“ oder den ganzen „Molekülen“ zu arbeiten, hilft Ihnen dabei, geschickt zu arbeiten und interessiert zu bleiben.

Das führt uns natürlich dahin, eine weitere Möglichkeit zu berücksichtigen: in einer Reihe der Tabelle weit umherzuschweifen. Das würde eine ganzheitliche Erfahrung einer gesamten Modalität ermöglichen, die sich über die verschiedenen Zustände innerer Aktivität, äußerer Aktivität, Ruhe und Fluss erstreckt. Das Fokussieren von ausschließlich visuellen Zuständen für eine Weile könnte zum Verschmelzen von subjektivem und objektivem Sehen führen und eine Einheit von innen und außen schaffen. Gleiches gilt für die auditive und somatische Reihe.

Sie können also mit Spalten oder Reihen arbeiten. Das lässt auf eine weitere Möglichkeit schließen: das weite Umherschweifen zwischen allen zwölf grundlegenden Zuständen. Zudem, - das Entdecken von „WEG“ mag manchmal selten, zu anderen Zeiten aber häufig genug vorkommen, so dass das schlichte Fokussieren von „WEG“ selbst sich rechtfertigen lässt. All diese Überlegungen führen ganz natürlich zu fünf weiteren Fokus-Optionen. Sie werden durch die fünf neuen Kästchen repräsentiert, die Sie ganz außen an der rechten Seite der Sinnes-Tabelle finden.

Gedanken und Gefühle	Physische Sinne	Zustände der Ruhe	Zustände des Flusses		
Innen Sehen: Erforschen Sie Ihre inneren Bilder	Außen Sehen: Verankern Sie sich selbst durch das Sehen der äußeren Welt	Ruhe Sehen: Genießen Sie visueller Ruhe	Fluss Sehen: Genießen Sie visuellen Fluss	Fokus auf Sehen: erforschen Sie alle visuellen Zustände	Der Weg visueller Erfahrung Der Weg auditiver Erfahrung Der Weg der Körpererfahrung
Innen Hören: Erforschen Sie Ihre mentalen Gespräche	Außen Hören: Verankern Sie sich selbst durch das Hören der äußeren Welt	Ruhe Hören: Genießen Sie auditive Ruhe	Fluss Hören: Genießen Sie auditiven Fluss	Fokus auf Hören: erforschen Sie alle auditiven Zustände	
Innen Fühlen: Erforschen Sie Ihre emotionalen Körperempfindungen	Außen Fühlen: Erforschen Sie Ihre physischen Körperempfindungen	Ruhe Fühlen: Genießen Sie körperliche Ruhe	Fluss Fühlen: Genießen Sie körperlichen Fluss	Fokus auf Fühlen: erforschen Sie alle somatischen Zustände	
Fokus Innen: Erforschen Sie alle inneren Aktivitäten	Fokus Außen: Erforschen Sie alle äußeren Aktivitäten	Fokus Ruhe: Genießen Sie alle Ruhe-Typen	Fokus Fluss (Sinnes-Fluss Version) Fokus Fluss (Expansion-Kontraktion Version)	Fokus auf alles NUR WEG NOTIEREN	Der Weg aller Erfahrung Der Weg d. Wegseins

Wie Sie sehen, haben wir nun eine atemberaubende Aufstellung von Notier-Optionen. Aber machen Sie sich keine Sorgen, Sie müssen nicht alle ausprobieren – noch nicht einmal den Großteil davon. Wenn Sie möchten, dann können Sie es schlicht halten und sich lediglich ein Kästchen aussuchen, tiefer und tiefer in diese Option einsteigen und sich um nichts anderes kümmern.

Lassen Sie uns anschauen, was uns die fünf neuen Optionen bieten können.

Neue Fokus-Optionen

1. Fokus auf Sehen: Arbeiten Sie mit allen visuellen Erfahrungen.

Grundlegende Anleitungen

Wenn Ihre Augen geöffnet sind: Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit weit zwischen mentalen Bildern, dem, was Sie im Außen sehen, visueller Ruhe und visuellem Fluss umherschweifen. Wenn Sie Ihre Augen geschlossen haben: bewegen Sie sich zwischen mentalen Bildern, visueller Ruhe und visuellem Fluss.

Wenn im selben Augenblick zwei oder mehrere dieser Möglichkeiten zur Verfügung stehen, wählen Sie eine zum Notieren aus. Es spielt keine Rolle, welche es ist. Wenn alles oder Teile von dem, was Sie gerade fokussieren, sich ganz oder teilweise auflöst oder wegfällt, notieren Sie WEG*.

Die Standard-Benennungen sind:

- INNEN SEHEN für mentale Bilder
- AUSSEN SEHEN für das, was Sie mit dem physischen Auge sehen
- RUHE SEHEN für jeden visuellen Ruhe-Zustand
- FLUSS SEHEN für jeden visuellen Fluss-Zustand
- WEG* für den Moment, in dem etwas ganz oder teilweise wegfällt oder sich auflöst

2. Fokus auf Hören: Arbeiten Sie mit allen auditiven Erfahrungen.

Grundlegende Anleitungen

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit weit zwischen mentalen Gesprächen, dem, was Sie im Außen hören, auditiver Ruhe und auditivem Fluss umherschweifen. Wenn im selben Augenblick zwei oder mehrere dieser Möglichkeiten zur Verfügung stehen, wählen Sie eine zum Notieren aus. Es spielt keine Rolle, welche es ist. Wenn alles oder Teile von dem, was Sie gerade fokussieren, sich ganz oder teilweise auflöst oder wegfällt, notieren Sie WEG*.

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

Die Standard-Benennungen sind:

- INNEN HÖREN für mentale Gespräche
- AUSSEN HÖREN für das, was Sie mit dem physischen Ohr hören
- RUHE HÖREN für jeden auditiven Ruhe-Zustand
- FLUSS HÖREN für jeden auditiven Fluss-Zustand
- WEG* für den Moment, in dem etwas ganz oder teilweise wegfällt oder sich auflöst

3. Fokus auf Fühlen: Arbeiten Sie mit allen somatischen Erfahrungen.

Grundlegende Anleitungen

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit weit zwischen emotionalen Körperempfindungen, physischen Körperempfindungen, somatischer Ruhe und somatischem Fluss umherschweifen. Wenn im selben Augenblick zwei oder mehrere dieser Möglichkeiten zur Verfügung stehen, wählen Sie eine zum Notieren aus. Es spielt keine Rolle, welche es ist. Wenn alles oder Teile von dem, was Sie gerade fokussieren, sich ganz oder teilweise auflöst oder wegfällt, notieren Sie WEG*.

Die Standard-Benennungen sind:

- INNEN FÜHLEN für emotionale Körperempfindungen
- AUSSEN FÜHLEN für physische Körperempfindungen
- RUHE FÜHLEN für jeden Ruhe-Zustand im Körper
- FLUSS FÜHLEN für jeden Fluss-Zustand im Körper
- WEG* für den Moment, in dem etwas ganz oder teilweise wegfällt oder sich auflöst

4. Fokus auf alles: Arbeiten Sie mit allen Erfahrungen.

Grundlegende Anleitungen

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit weit zwischen allen Erfahrungen umherschweifen. Es gibt 13 Objekte zum Notieren (3 Sinne x 4 Themen + WEG* = 13).

Zu jedem bestimmten Moment können viele Erfahrungstypen auftauchen. Wählen Sie einfach eine zum Notieren aus. Es spielt keine Rolle, welche es ist.

- Für visuelle Erfahrungen sind die Bezeichnungen: INNEN SEHEN, AUSSEN SEHEN, RUHE SEHEN und FLUSS SEHEN
- Für auditive Erfahrungen sind die Bezeichnungen: INNEN HÖREN, AUSSEN HÖREN, RUHE HÖREN und FLUSS HÖREN

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

- Für Körper-Erfahrungen sind die Bezeichnungen: INNEN FÜHLEN, AUSSEN FÜHLEN, RUHE FÜHLEN und FLUSS FÜHLEN
- Wenn alles oder Teile von dem, was Sie gerade fokussieren, sich ganz oder teilweise auflöst oder wegfällt, notieren Sie WEG*.

Einige Menschen würden das Notieren von allen Erfahrungen als „Choiceless Awareness“ beschreiben. (Aber andere würden selbigen Begriff auf NICHTS TUN anwenden).

5. NUR WEG* NOTIEREN: Arbeiten Sie mit allem Verschwinden

Und so lang du das nicht hast,
Dieses: Stirb und Werde!
Bist du nur ein trüber Gast
Auf der dunklen Erde.

aus „Seelige Sehnsucht“ von Goethe

Sie haben wahrscheinlich schon bemerkt, dass Sie oft den Moment mitbekommen, wenn ein Sinnes-Ereignis beginnt, aber seltener den Moment, wenn es verschwindet. Wir werden auf Antrieb zu einem neuen Klang, einem neuen Anblick, einer neuen Körpererfahrung hingezogen, - bemerken aber selten, wenn der vorhergehende Klang, Anblick oder die Körpererfahrung wegfällt. Auf eine Art und Weise ist das ganz natürlich, da das Neue das repräsentiert, womit wir uns im nächsten Augenblick beschäftigen müssen. Aber sich immer der neu auftauchenden Sinneseindrücke bewusst zu sein und höchst selten der Sinneseindrücke, die verschwinden, schafft eine unausgewogene Sicht auf die Natur von Sinnes-Erfahrungen.

Es gibt nur einen begrenzten Umfang an Raum zu einem bestimmten Zeitpunkt im Bewusstsein. Jedes Auftauchen irgendwo führt zu einem Verschwinden irgendwo anders – entweder sofort oder mit kurzer Verzögerung.

Was soll das also? Warum sollte es uns kümmern, ob wir den Moment entdecken, an dem ein bestimmter Ausbruch mentaler Gespräche oder bestimmter äußerer Klänge oder bestimmter emotionaler Körperempfindungen plötzlich abflaut?

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

Als ein erster Schritt auf dem Weg zur Beantwortung dieser Frage lassen Sie uns mit einem zugegebenermaßen extremen Beispiel beginnen.

Nehmen Sie einmal an, Sie würden eine schreckliche Erfahrung durchmachen, die physische Schmerzen beinhalten würde, emotionalen Distress, mentale Verwirrung, Wahrnehmungsstörungen und alles auf einmal. Wohin könnten Sie sich flüchten? Wo fänden Sie Sicherheit? Wo fänden Sie Sinn?

Sich dem Körper zuzuwenden würde nicht helfen. Da ist nichts als Schmerz und Angst. Sich dem Geist zuzuwenden würde nicht helfen. Da ist nichts als Verwirrung und Unsicherheit. Sich dem Blick nach außen und den Klängen im Außen zuzuwenden würde nicht helfen. Da ist nichts als Getümmel und Chaos.

(Eine abstoßende Notiz aus der Realität: der Grund warum die meisten Menschen schnell einbrechen, wenn sie „waterboarding“ ausgesetzt sind, ist der, dass es all die oben genannten Effekte gleichzeitig hervorruft. Den Menschen bleibt keine Ressource, der sie sich zuwenden könnten. Ihr Wille, ihre Fähigkeit zu denken, ihre tiefsten Werte, sogar ihr Wissen darüber, wer sie sind, wird sofort unerreichbar.)

Gibt es unter solch extremen Härten irgendetwas, wohin sich eine Person wenden könnte, um Erleichterung zu finden?

Ja. Man kann sich absichtlich auf die Tatsache konzentrieren, dass jeder Angriff auf die Sinne vorübergehend ist. Mit anderen Worten, man kann das normale Verhalten, sich jedem neu auftauchenden Ereignis zuzuwenden, umdrehen, und sich jedem neuen Verschwinden zuwenden. Mikroerleichterung steht konstant zur Verfügung.

Lassen Sie uns eine Reihe nachvollziehbarer Einwände in Bezug auf die Sichtweise in diesem Szenario betrachten.

Erst einmal erscheint sie vielleicht zu extrem zu sein, um als relevant gelten zu können. Die meisten Menschen müssen sich an den meisten Tagen nicht mit allumfassendem Horror beschäftigen. Ja, aber die meisten Menschen werden etwas in der Art erleben, und wenn es vielleicht nur während ihres eigenen Sterbeprozesses ist. Auf jeden Fall aber erlebt fast jede/r einen gewissen Grad an Angst in Anbetracht der Tatsache, dass ihm/ihr so etwas passieren könnte. Es würde eine Quelle bedeutenden Trostes sein, zu wissen, basierend auf der eigenen direkten Erfahrung, dass es einen sicheren Ort gibt, so tief, dass nichts und niemand ihn antasten kann.

Aber ist dieses Beispiel nicht sehr negativ und deprimierend? Ist es nicht eine traurige Sache, wenn für einen Menschen die einzige Quelle von Bedeutung die kurzzeitigen Mikro-Enden in einem scheinbar unendlichen Horror sind? Und überhaupt - wie gut sind „Mikro-Enden“? Es scheint so, als ob, wenn etwas schlecht ist, das einzige wirklich Bedeutende ein „Makro-Ende“ sein könnte – das Ende des Schlechten an sich. Kann das Fokussieren auf „Mikro-Enden“ wirklich so viel helfen?

Und außerdem, - diese Beispiele scheinen unausgewogen zu sein. Gibt es nicht mehr im Leben als die Erleichterung bei Beschwerden und das Vermeiden von Verwirrung? Wie sieht es mit Zufriedenheit und Sinnfindung aus?

Lassen Sie uns diese Punkte betrachten.

Wie sehr können Mikro-Enden helfen? Das kommt darauf an. Es kommt auf zwei Dinge an: (1) wie vertraut Sie mit dem Phänomen des Wegseins sind, und (2) Ihre Fähigkeit, dieses Phänomen ununterbrochen zu fokussieren. Beim ersten Punkt geht es um die Kultivierung einer bestimmten Art von Sinnes-Klarheit. Der zweite Punkt beruht auf der Entwicklung von Konzentrationskraft und der Fähigkeit bei allem neu Auftauchenden Gelassenheit zu bewahren (d.h. nicht so gefangen zu sein von dem, was auftaucht, so dass die Fähigkeit das Verschwinden zu bemerken, blockiert wäre). Der Zweck von NUR WEG NOTIEREN ist, eine Klarheit, Intimität und Vertrautheit mit WEGSEIN zu entwickeln. Sobald Sie das haben, können Sie die Fähigkeit entwickeln, sich auf WEGSEIN als Fokusobjekt zu konzentrieren. Mehr noch, je öfter Sie Notiz nehmen von dem Verschwinden der Dinge, desto einfacher ist es, beim Auftauchen von Dingen Gelassenheit zu bewahren, - was dann Ihre Fähigkeit verstärkt, auf deren Verschwinden zu warten und somit eine positive Lernschleife zu schaffen.

Gute Entdeckungsfertigkeiten, kombiniert mit Konzentration und Gelassenheit, können also Mikro-Enden in eine signifikante Quelle von Makro-Erleichterungen umwandeln.

Produziert das Notiz nehmen von WEG* irgendwelche anderen positiven Effekte, außer einem Gefühl von Erleichterung? Ja. Einige Menschen empfinden es so, dass die Hinwendung zu einem Moment des Verschwindens ein tiefes Gefühl von Ruhe schaffen kann. Visuelle, auditive oder somatische Ruhe scheinen sich über das Bewusstsein auszubreiten, sobald eine Person einen Moment des Verschwindens entdeckt. Das scheint begründet zu sein, denn End-Momente deuten auf eine Art Absoluter Ruhe – den Punkt der Stille in der sich drehenden Welt.

Es macht also Sinn, dass das Notieren von WEG* Erleichterung schaffen könnte, wenn Sie etwas Unangenehmes durchmachen. Es erlaubt Ihnen zu erleben „Dies geht auch vorbei“, was Ihnen eine Menge mehr Wohlgefühl bereiten wird, als zu versuchen sich nur „Dies soll auch vorbeigehen“ ins Gedächtnis zu rufen. Ebenso macht es Sinn, dass das Notieren von WEG* Stille und Ruhe in Ihnen schaffen könnte. Erleichterung und Ruhe sind natürliche Konsequenzen in der Natur des Verschwindens. Aber es gibt noch einen anderen Effekt, von dem Menschen oft berichten und der sich gegen die Natur des Verschwindens zu richten scheint. Verschwinden deutet auf nichts, richtig? Dennoch empfinden einige Menschen das Notiz nehmen von WEG* als bereichernd und sinnerfüllend. Das ist etwas, das schwer logisch zu erklären, aber persönlich erfahrbar ist. In Indien gibt es ein Wort, das sowohl „Beendigung“ als auch „Zufriedenheit“ bedeutet. Das Wort ist Nirvana.

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

Keine andere Kultur scheint diese Verbindung bemerkt zu haben. (Obwohl Christen im Mittelalter sich manchmal auf die unendliche Fülle Gottes mit dem Ausdruck *nihil per excellentiam* bezogen, d.h. „nichts par excellence.“)

Die Dinge gehen dorthin, von wo sie kommen. Jedes Mal, wenn Sie WEG* notieren, ist Ihre Aufmerksamkeit für einen kurzen Augenblick direkt auf die Ungeborene Quelle gerichtet. Das verbirgt sich hinter dem scheinbaren Paradox von „Befriedigendem Nichts.“

Gibt es noch irgendwelche anderen positiven Effekte? Ja, das Notiz nehmen von WEG* kann zu einem spontanen Sinn für Liebe und Dienen führen.

Figur-Grund-Umkehrung

Sobald Sie die Quelle Ihres eigenen Unterbewusstseins kennen lernen, lernen Sie auch gleichzeitig die Quelle des Unterbewusstseins von allen anderen kennen – der gemeinsame formlose Schoß der Schöpfung. Jemand, mit dem Sie einen Schoß, eine Gebärmutter teilen, wird als Bruder oder Schwester betrachtet. Also kann das Notieren von WEG* spontan zu einem Sinn von Einssein mit und Verpflichtung für die gesamte Menschheit führen.

WEGSEIN ist also, auch wenn es kalt und unpersönlich erscheint, aufs Tiefste mit dem Thema menschlicher Erfüllung und Sinnhaftigkeit verbunden.

Wenn Sie nach und nach sensibler beim Entdecken von WEG* werden, kann es sein, dass Sie es irgendwann so oft bemerken, dass WEGSEIN an sich ein Objekt hoher Konzentration wird. Die Lücken zwischen den „WEGs“ werden kürzer und kürzer bis es zu einer Figur-Grund-Umkehrung kommt. WEG* wird zum beständigen Boden. Selbst und Welt werden zu flüchtigen Figuren. Es ist überflüssig zu sagen, dass das, wenn man so etwas zu Lebzeiten erfährt, einen riesigen Einfluss auf die Beziehung zum eigenen Tod hat.

Manchmal fragen mich die Menschen, warum ich nicht den Atem zum Kernstück meiner Meditation mache, so wie viele Meditationslehrer das auch tun. Es scheint so etwas wie einen generellen Eindruck zu geben, dass das ultimative Ziel von Achtsamkeits-Praxis ist, in der Lage zu sein, fokussiert beim Atem bleiben zu können. Ab und an parodiere ich dann das Konzept mit dem Slogan „Wirkliche Meditierende kommen zum Atem zurück.“ Wenn Sie darauf bestehen, dass ich Ihnen etwas anbiete, auf das Sie immer wieder zurückkommen können, dann würde ich sagen „Wirklich Meditierende kommen zurück zu WEG*.“ 😊

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

Die dunkle Nacht der Seele**

Gibt es irgendwelche möglichen negativen Effekte, die sich aus dem Arbeiten mit dem Verschwinden und den verwandten Themen wie Leerheit und Nicht-Selbst ergeben könnten? Selten kann das der Fall sein. In extremen Fällen kann das Erlebnis von WEGSEIN, Leerheit und Nicht-Selbst so intensiv sein, dass es Folgendes auslösen kann:

- Angst
- Trostlosigkeit
- Verwirrung und Desorientiertheit

Unangenehme Reaktionen wie diese sind in der klassischen Literatur über Kontemplation in Ost und West sehr gut dokumentiert. Im Westen spricht man dann manchmal von „Die dunkle Nacht der Seele.“ Im Osten spricht man ab und zu von dem „Abgrund der Leere“ oder der unangenehmen Seite von „bhanga“ (Auflösung). Es passiert nicht oft, aber wenn es vorkommt gibt es drei „Interventionen“, die Sie erinnern müssen, um eine problematische Situation in eine segensreiche umzuwandeln.

1. Nutzen Sie das Notieren, um das, was an Negativem auftaucht als Reaktion auf die Auflösung zu zerlegen.

2. Setzen Sie das Selbst mit positivem Inhalt in Bezug auf Affekt, Verhalten und Kognition neu zusammen, indem Sie die Technik „Nähren des Positiven“ nutzen.

3. Lernen Sie auf der Energie von Fluss zu reiten (insbesondere Expansion-Kontraktion-Fluss), um eine dynamische Vitalität in Bezug auf Ihre Aktionen und Rede neu aufzubauen (d.h. lassen Sie sich durch das Hüpfen und Springen von fließendem Raum animieren und motivieren, während Sie Ihre ganz normalen Dinge tun).

Selbsterforschung

Die Dinge gehen dorthin von wo sie kommen. Es gibt viele Wege, um die Frage nach dem „Wer bin ich?“ zu erforschen. Einen davon nennt man Selbsterforschung. Bei dieser Übung fragen Sie sich, wann immer ein Eindruck von Selbst auftaucht, die Frage „Was ist hinter dem?“, „Woher kommt es?“. Eine andere Art diese Frage zu beantworten ist zu beobachten, wohin die Dinge *gehen* (d.h. WEG NOTIEREN). Beide Ansätze können effektiv sein. Beide deuten auf das Absolute Jetzt. Der wirkliche Anfang *von dem was sein wird* kann an dem wirklichen Ende *von dem was gerade war* gefunden werden.

**Der Begriff „Die dunkle Nacht der Seele“ ist ein Ausdruck des Mystikers Johannes vom Kreuz, der im Christentum benutzt wird, um eine spirituelle Krise auf dem Weg zur Vereinigung mit Gott zu beschreiben. Anm. d. Übers.

Belohnungen von WEG*

Wenn Sie, während Sie NUR WEG NOTIEREN praktizieren, irgendeine Erfahrung der folgenden Belohnungsvarianten erleben, genießen Sie sie und lassen Sie sie eine positive Feedback-Lernschleife schaffen, die Sie ermutigt länger und länger zu praktizieren.

- ein Gefühl von Sicherheit
- ein Gefühl von Ruhe
- ein Gefühl von Erfüllung

- ein Gefühl davon zur Quelle zurückzukehren
- ein Gefühl von Sie *sind* die Quelle
- ein Gefühl von Einheit mit und Liebe für die ganze Schöpfung

Nun haben Sie eine Vorstellung von der Fülle an Belohnungen, die sich ergeben kann aus der scheinbar trivialen Praxis Notiz zu nehmen vom Ende von Klängen, mentalen Gesprächen, Empfindungen usw.

Definition von Verschwinden

Im Basic Mindfulness-System bezieht sich WEG* auf den Moment, in dem alles oder Teile von dem, was Sie wahrnehmen, wegfallen oder abnehmen und Sie das bemerken. Um exakt zu klären, was das bedeutet, lassen Sie uns zuerst anschauen, was WEG* in der normalen Umgangssprache bedeutet.

In der normalen Umgangssprache bedeutet „weg“ oftmals, dass das ganze Ding weg ist. Aber wir werden WEG notieren, auch wenn nur ein Teil von etwas verschwindet. Wenn Sie zum Beispiel eine Empfindung im ganzen Körper wahrnehmen und diese dann plötzlich an der rechten Seite verschwindet (aber links bestehen bleibt), dann zählt das immer noch als WEG*, da ein Teil verschwunden ist (und Sie das bemerkt haben).

Lassen Sie uns annehmen, dass Sie etwas fokussieren, das räumlich dieselbe Größe beibehält, aber dann plötzlich an Intensität verliert. Wir umschreiben jede plötzliche Verringerung der Intensität als „Abnahme“. Wir betrachten das als eine Form von WEG*. Wenn etwas an Intensität abnimmt, fällt sein „Boden“ – der unbewusste Teil – weg. Aus dem Grund ist es legitim, einen plötzlichen Verlust an Intensität als WEG* zu betrachten, auch wenn vielleicht alle Teile noch immer präsent sein mögen.

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

Etwas kann verschwinden, ohne dass Sie den Moment bemerkt hätten, in dem es passiert ist. Sie haben x fokussiert, dann ist Ihre Aufmerksamkeit irgendwo anders hingewandert, und als Sie zurückkamen, war x nicht mehr da. Das zählt nicht als WEG*, da Sie nicht den Moment des Verschwindens bemerkt haben.

Abschließend ist WEG*, so wie wir es benutzen nicht dasselbe wie abwesend. WEG* bezieht sich zeitlich auf den Augenblick, in dem etwas ganz oder teilweise wegfällt oder abnimmt. Die kontinuierliche Abwesenheit von etwas ist eine Zeitspanne der Ruhe, nicht ein Moment von WEG*. Nehmen Sie zum Beispiel Notiz von dem Moment, in dem ein Ausbruch an mentalen Gesprächen endet als WEG*. Wenn die mentalen Gespräche über eine gewisse Zeit nicht neu beginnen, notieren Sie das als RUHE HÖREN. Dasselbe gilt für AUSSEN HÖREN, WEG*, RUHE HÖREN oder AUSSEN FÜHLEN, WEG*, RUHE FÜHLEN etc.

Nachdem wir all diese Punkte nun geklärt haben, können Sie die formale Definition von Verschwinden nun wertschätzen: Der Moment, wenn alle oder Teile eines Sinnes-Ereignisses wegfallen oder abnehmen und Sie davon Notiz nehmen. Wenn Sie diesen Moment benennen möchten, - die Bezeichnung lautet „WEG*“.

Grundlegende Anleitung für NUR WEG* NOTIEREN

Wann immer alles oder Teile von etwas wegfallen oder abnehmen, notieren Sie WEG*. Das etwas, das wegfällt oder abnimmt, mag klar zu bestimmen sein oder vage, groß oder klein, einfach oder komplex. Es mag etwas sein, das schon lange andauert oder flüchtig ist. In einigen Fällen werden Sie noch nicht einmal wissen, was gerade verschwunden ist!

Wenn für eine Weile nichts wegfällt oder abnimmt, warten Sie einfach ab bis etwas in der Richtung passiert. Wenn Sie irgendeine Reaktion in Bezug auf die Abwesenheit von WEG haben, - die Reaktion wird nicht lange anhalten. Wenn das wegfällt, notieren Sie „WEG*“.

* „weg“ i.S.v. „fort“, nicht i.S.v. von „Pfad“.

Kapitel 9:

Die vollständige Tabelle

Diese Seite wurde absichtlich frei gelassen

Kapitel 9: Die vollständige Tabelle

Hier ist die vollständige Tabelle der Standard-Fokus-Optionen, die im Basic Mindfulness-System zur Verfügung stehen.

Notieren



M
O
D
A
L
I
T
Ä
T
E
N

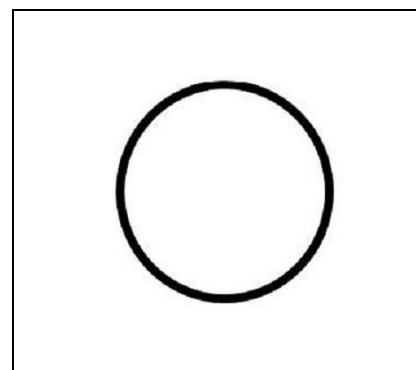
		THEMEN		
Gedanken und Gefühle	Physische Sinne	Zustände der Ruhe	Zustände des Flusses	
Innen Sehen: Erforschen Sie Ihre inneren Bilder	Außen Sehen: Verankern Sie sich selbst durch das Sehen der äußeren Welt	Ruhe Sehen: Genießen Sie visuelle Ruhe	Fluss Sehen: Genießen Sie visuellen Fluss	Fokus auf Sehen: erforschen Sie alle visuellen Zustände
Innen Hören: Erforschen Sie Ihre mentalen Gespräche	Außen Hören: Verankern Sie sich selbst durch das Hören der äußeren Welt	Ruhe Hören: Genießen Sie auditive Ruhe	Fluss Hören: Genießen Sie auditiven Fluss	Fokus auf Hören: erforschen Sie alle auditiven Zustände
Innen Fühlen: Erforschen Sie Ihre emotionalen Körperempfindungen	Außen Fühlen: Erforschen Sie Ihre physischen Körperempfindungen	Ruhe Fühlen: Genießen Sie körperliche Ruhe	Fluss Fühlen: Genießen Sie körperlichen Fluss	Fokus auf Fühlen: erforschen Sie alle somatischen Zustände

Fokus Innen: Erforschen Sie alle inneren Aktivitäten	Fokus Außen: Erforschen Sie alle äußeren Aktivitäten	Fokus Ruhe: Genießen Sie alle Ruhe-Typen	Fokus Fluss (Sinnes-Fluss Version) Fokus Fluss (Expansion-Kontraktion Version)	Fokus auf alles NUR WEG
----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------

Nähren d. Positiven



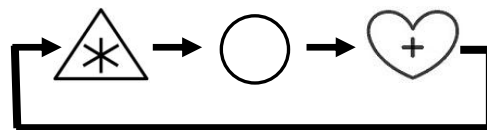
	Haupt-themen	Neben-themen	Modalitäts-Auswahl
	Positiver <u>A</u> ffekt	Positives <u>I</u> deal	Mentales Bild
	Positives <u>V</u> erhalten	Positive <u>S</u> ituation	Mentales Gespräch
	Positive <u>K</u> ognition	<u>A</u> nderes Positives	Emotionale Körperempfindung



Nichts Tun



Sie können die Techniken in jeder beliebigen Reihenfolge lernen, und Sie müssen auch nicht alle drei lernen, aber wenn Sie alle drei lernen, können Sie sie als Kreislauf praktizieren:



Metaphorisch funktioniert das wie in einem spirituellen Fitness-Studio:

